

**ASPECTOS SIMILARES DE LA CONCEPTUALIZACIÓN COGNITIVA
DE PERSONAS CON DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN DE
PAREJA**

SANDRA AYDE SANSÓN CAICEDO

IDALY VELEZ GUERRERO

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
SAN JUAN DE PASTO**

2005

**ASPECTOS SIMILARES DE LA CONCEPTUALIZACIÓN COGNITIVA
DE PERSONAS CON DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN DE
PAREJA**

SANDRA AYDE SANSÓN CAICEDO

IDALY VELEZ GUERRERO

ASESOR

FREDY HERNAN VILLALOBOS GALVIS

PSICÓLOGO

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGIA

SAN JUAN DE PASTO

2005

Nota de Aceptación

Presidente

Jurado A

Jurado B

San Juan de Pasto, Marzo 3 de 2005

Porque durante mi carrera se despertaron muchos amores y odios,
Porque me encontré con personas que me aportaron mucho
y otras que no tanto,
Porque pude llegar hasta donde quise y
Porque tuve momentos muy felices en la U.
Gracias inmensas a mis papás,
a mis hermanas, a Edwin, a los que fueron mis amigos y a los que lo siguen siendo.

Sandra Sansón

A Williams Vargas por todo lo que significa en mi vida,
por su colaboración y apoyo incondicional.

A mis padres, a mi hermano y a mi sobrino.

A la familia Sansón Caicedo por estar presentes en los
momentos más importantes en el desarrollo de esta
tesis.

A Sandra por ser no solo mi compañera de estudio sino
también mi amiga.

Y finalmente a aquellos que me han permitido lograr lo
que soy.

Daly Vélez Guerrero

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	1
Abstract	2
INTRODUCCIÓN	3
PROBLEMA	6
Tema	6
Planteamiento del problema	6
Formulación del problema	7
Sistematización del problema	7
Justificación	7
Objetivos	11
MARCO TEÓRICO	12
Terapia cognitiva	12
Modelo cognitivo	14
Pensamientos automáticos	15
Creencias intermedias	18
Creencias centrales	19
Conceptualización Cognitiva	23
Terapia cognitiva con parejas	25
Evaluación e Intervención	28
La comunicación en pareja	32
El proceso de la comunicación	33
Congruencia en la comunicación	34
Estilos de comunicación en pareja	35
Dificultades en la comunicación de pareja	37

METODOLOGÍA	42
Categorías de análisis	42
Tipo de Investigación	44
Enfoque y Método	44
Diseño de la investigación	45
Momentos de la investigación	45
Técnicas de recolección de información	47
Técnicas de validación	49
Unidad de análisis	50
Unidad de trabajo	50
RESULTADOS	51
Informe de casos	52
Caso 1	52
Caso 2	66
Caso 3	81
Dificultades de comunicación: Caracterización y aspectos similares de la conceptualización cognitiva	95
Caracterización y aspectos similares de la conceptualización Cognitiva durante la Escalada	95
Caracterización y aspectos similares de la conceptualización Cognitiva durante la Retirada / Evitación	102
Caracterización y aspectos similares de la conceptualización Cognitiva durante los Mensajes Imprecisos	108
Caracterización y aspectos similares de la conceptualización Cognitiva durante los Mensajes Contradictorios	115

DISCUSION Y CONCLUSIONES	124
REFERENCIAS	135
ANEXOS	139

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Características de la Escalada.	99
Tabla 2. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Escalada.	100
Tabla 3. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales de la Escalada..	101
Tabla 4. Características de la Retirada / Evitación.	104
Tabla 5. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Retirada / Evitación.	106
Tabla 6. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales de la Retirada / Evitación.	107
Tabla 7. Características de los Mensajes Imprecisos.	112
Tabla 8. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Mensajes Imprecisos.	113
Tabla 9. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales de los Mensajes Imprecisos.	114
Tabla 10. Características de los Mensajes Contradictorios.	116
Tabla 11. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Mensajes Contradictorios.	120
Tabla 12. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales de los Mensajes Contradictorios.	121
Tabla 13. Aspectos similares de la conceptualización cognitiva de personas con dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja.	123

LISTA DE ANEXOS

Anexo A. Diagrama del modelo cognitivo	140
Anexo B. Diagrama de conceptualización cognitiva	141
Anexo C. Estructura de las sesiones de la investigación	142
Anexo D. Contrato Terapéutico	151
Anexo E. Entrevista: Situación actual de la relación	153
Anexo F. Formato de Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja	155
Anexo G. Ejercicio Darse cuenta de la Reciprocidad	156
Anexo H. Ejercicio “Pille a su pareja haciendo algo agradable”	156
Anexo I. Sesiones de evaluación de la investigación	157

Resumen

Esta investigación está interesada en identificar qué aspectos de la conceptualización cognitiva son similares en las personas que presentan dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja.

Para esto, el trabajo se basó en dos ejes teóricos centrales, la conceptualización cognitiva y la comunicación en pareja.

Metodológicamente, la investigación es descriptiva, con un enfoque cualitativo y un método fenomenológico; se desarrolló con tres parejas que acudieron al Centro de Investigación y Asesoría en Psicología SINAPSIS y que consultaban por dificultades de comunicación.

Con respecto a los resultados, se concluyó que la conceptualización cognitiva planteada por Beck (1995) es una herramienta indispensable en el proceso de evaluación terapéutica, proporcionando al terapeuta el marco para la comprensión del consultante.

Además, se realizó un perfil cognitivo de cada dificultad comunicacional encontrada, la retroalimentación a algunas de las dificultades de comunicación ya descritas en la teoría y la clasificación y descripción de nuevos tipos de problemáticas comunicacionales.

Pese a que la investigación no implica un proceso de intervención, éste, éticamente se vió necesario, puesto que los participantes, merecen además de la evaluación de su problemática, adquirir herramientas de solución por medio de terapia.

Abstract

This investigation is interested in identifying what aspects of the cognitive conceptualization are similar in people that present communication difficulties on their couple relationships.

For this, the work was based on two central theoretical axes, the cognitive conceptualization and the communication in couple.

As for the methodology, the investigation is descriptive, with a qualitative focus and a phenomenologist method; it was developed with three couples that went to the Center of Investigation and Consultantship in Psychology SINAPSIS and that they consulted for communication difficulties.

Regarding the results, it was concluded that the conceptualization cognitive outlined by Beck (1995) it is an indispensable tool in the process of therapeutic evaluation, since it provides the therapist the mark for the understanding of the patient.

Also, the realization of a profile cognitive was achieved of each one of the communication difficulties found the subject, the feedback to some of the communication difficulties already described in the theory and the classification and description of new types of communication problematic.

In spite of the fact that the investigation doesn't imply an intervention process, this, was ethically necessary, since the participants, deserve besides the evaluation of its problem, to acquire solution tools by means of therapy.

ASPECTOS SIMILARES DE LA CONCEPTUALIZACIÓN COGNITIVA DE PERSONAS CON DIFICULTADES EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA

Vista desde la sociedad, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. García (2002) afirma que actualmente el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Sin embargo, los problemas, no son ajenos a las relaciones de pareja, puesto que el conflicto es algo inherente a la relación y en sí a todo tipo de interacción humana.

La comunicación, es un mecanismo natural de interacción y una de las conductas básicas de las que está dotado el ser humano para que pueda sentar las bases de las relaciones interpersonales. Una buena comunicación es esencial para el buen funcionamiento de las relaciones de pareja, por lo tanto, cuando ésta se ve afectada a menudo por el intercambio de conductas verbales y no verbales negativas y pensamientos distorsionados, la relación empieza a deteriorarse, los cónyuges pierden de vista los aspectos positivos de la relación y pueden llegar fácilmente a deformar el mutuo entendimiento (Beck, 1990, p. 17).

Con el fin de tener bases teóricas y prácticas que permitan conocer los problemas de comunicación que se presentan en pareja y los aspectos cognitivos que giran en torno a ellos, la presente investigación, está interesada en identificar si las personas que presentan dificultades de comunicación en pareja, tienen o no, aspectos de la conceptualización cognitiva en común, como por ejemplo, si manejan el mismo tipo de creencias frente a las relaciones de pareja y al papel que deben desempeñar

dentro de ella, si tienen reacciones emocionales y conductuales parecidas cuando atraviesan dificultades de comunicación, si presentan pensamientos distorsionados similares frente a una situación problemática o si poseen aprendizajes tempranos en común. De esta manera, se tendría claridad sobre qué aspectos son comunes en las personas con dificultades en la comunicación de pareja y por lo tanto hacer énfasis en ellos, en el momento de llevar a cabo un proceso terapéutico.

Para lograr la consecución del objetivo, es necesario recurrir a una metodología cualitativa, que permita describir y comprender de qué manera las personas experimentan y perciben las dificultades de comunicación en pareja, en un contexto y tiempo determinado; por lo cual, el método de esta investigación, es el fenomenológico, el cual se adoptó, porque se acopla muy bien con el enfoque psicológico asumido, el cognitivo conductual; ya que “la fenomenología busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia y aprender el proceso de interpretación por el cual la gente define su mundo y actúa en consecuencia” (García, Gil y Rodríguez., 1999, p. 42); y el enfoque cognitivo conductual se interesa en las maneras de pensar o interpretar los acontecimientos que tienen las personas y cómo estas percepciones determinan sus sentimientos y conductas; “una situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación” (Beck, 1995, p.32). Por consiguiente, tanto el método cualitativo como el enfoque psicológico de esta investigación, están interesados en la forma en que las personas perciben la realidad y de qué manera estas interpretaciones

influyen en el comportamiento y ayudan a construir sus creencias y su visión del mundo, de los demás y de sí mismos.

El análisis de la información, permitió corroborar y retroalimentar los postulados teóricos de las dificultades de comunicación, obteniendo la caracterización detallada de cada una de las dificultades encontradas en los participantes de la investigación y los aspectos de la conceptualización cognitiva que las personas con tales dificultades tienen en común.

PROBLEMA

Tema

Conceptualización cognitiva de personas con dificultades en la comunicación de pareja.

Planteamiento del problema

Liberman, Wheeler, De Visser, Kuehnel y Kuehnel (1987) sostienen que una buena comunicación es esencial para la salud de las parejas. La comunicación de sentimientos y la transmisión de información son claves de una relación satisfactoria. La forma en que una pareja comunica sentimientos y sucesos determinará la cantidad de satisfacción o desagrado en la relación.

Por su parte, Escobar (1994) sostiene que las relaciones de pareja no son estáticas, sino dinámicas, pues ocurren cambios fundamentales en cada uno de sus componentes, como persona diferenciada una de la otra, y cambios en la relación misma.

De esta manera es posible evidenciar que los conflictos en las parejas prevalecen y, en muchas ocasiones, se deben a la dificultad que puedan tener para comunicarse y a las interpretaciones que cada uno haga frente a las conductas del otro y que determinaran en gran medida el grado de satisfacción de las expectativas de la pareja.

Por consiguiente, se plantea una investigación científica con la finalidad de conocer detalladamente que aspectos cognitivos giran en torno a las dificultades de comunicación, y así, comprender qué creencias y pensamientos disfuncionales están asociados a esas dificultades y qué reacciones tanto emocionales como conductuales se presentan a raíz de

esos pensamientos, posteriormente es necesario organizar la información recolectada y realizar el respectivo análisis de datos.

Formulación del problema

¿Cómo son los aspectos similares de la conceptualización cognitiva de las personas que presentan dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja y que acuden al Centro de Investigación y Asesoría en Psicología SINAPSIS?

Sistematización del problema

¿Qué características presentan las dificultades de comunicación en las relaciones de pareja?

¿Qué aspectos de la conceptualización cognitiva presentan las personas que tienen dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja?

¿Qué aspectos de la conceptualización cognitiva tienen en común las personas que presentan dificultades en la comunicación con sus parejas?

Justificación

La relación de pareja es un proceso dinámico en permanente evolución, un entretreído complejo entre dos personas, que cumplen tareas, roles y mantienen actitudes propias. Inherente a las relaciones de pareja se presentan dificultades de diversa índole, denominadas según el DSM IV como problemas conyugales, que se definen por un patrón de interacción entre cónyuges o compañeros caracterizado por una comunicación negativa (por ejemplo críticas), una comunicación distorsionada (por ejemplo: expectativas poco realistas) o una ausencia de comunicación (por ejemplo: aislamiento).

De acuerdo con Rojas (1994), los conflictos de pareja más frecuentes son: obstáculos en el manejo de los roles del hombre y de la mujer, agresión y violencia, infidelidad y celos, conflictos con la familia de origen, crisis relacionadas con el ciclo vital de la pareja, disfunciones sexuales, adicciones, dificultades en el manejo de las diferencias individuales, separación o divorcio, dificultades en el manejo del poder o la autoridad y, la más reiterativa y presente en la mayoría de los conflictos, dificultades en la comunicación.

Tal y como afirman Liberman y cols., “la mayoría de las parejas citan problemas de comunicación como la causa principal del conflicto matrimonial y como el mayor motivo para empezar una terapia” (1987, p. 72), así también el DSM-IV señala que las dificultades en la comunicación son una característica que prevalece en los conflictos de pareja.

Estas dificultades son entendidas como la ausencia o disminución del diálogo entre la pareja; lo cual se manifiesta a través del distanciamiento afectivo, interpretaciones distorsionadas de la conducta del otro, dificultades para escuchar al compañero y para expresar adecuadamente mensajes verbales o actitudinales. En las relaciones de pareja se establecen formas muy particulares de comunicación, que permiten conocer al compañero, sin embargo, el problema se presenta cuando las personas aprenden a “leer” a su pareja de forma errónea, teniendo solo en cuenta la propia visión de las circunstancias.

Al referirse específicamente al contexto regional e institucional los conflictos de pareja y en especial las dificultades en la comunicación constituyen uno de los principales motivos de consulta. En el periodo

comprendido entre agosto de 2003 a junio de 2004, el 47.4% de las personas que asistieron a consulta al Centro de Investigación y Asesoría en Psicología SINAPSIS, eran adultos jóvenes (18-25 años) que acudían por conflictos en sus relaciones de pareja y, en todos los casos, se identificaron dificultades en la comunicación, relacionadas con el intercambio frecuente de conductas negativas durante la conversación, tanto a nivel verbal (amenazas, críticas negativas, sarcasmos, insultos), como no verbal (gestos y posturas de desprecio, irritación, rechazo); dificultades en la solución de problemas, poca capacidad de escucha, valoración negativa de las ideas del compañero e interpretaciones erróneas de los mensajes de éste. De ahí la importancia de abordar la temática frente a las dificultades de comunicación en pareja.

Por otra parte, de acuerdo al DSM-IV, los problemas de relación y específicamente los de pareja pueden exacerbar o complicar el tratamiento de un trastorno mental o enfermedad médica, incluso pueden ocasionar problemáticas o trastornos psicológicos y sociales, como pueden ser trastornos del estado de ánimo, de ansiedad, trastornos relacionados con sustancias, de la conducta alimentaria, de sueño, duelo, problemas académicos, laborales, suicidio, entre otros.

Teniendo en cuenta los anteriores aspectos, nace el interés de realizar una investigación que aborde las dificultades de comunicación en pareja, tal como son vividas y percibidas por las personas que las adolecen, tomando como base la terapia cognitivo conductual con parejas, la cual se destaca por trabajar los procesos de pensamiento y los sistemas de

creencias de la pareja, a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta.

En el contexto regional este trabajo adquiere la calidad de un abordaje novedoso, debido a que el objetivo de estudio no ha sido investigado con anterioridad; en primer lugar, los pensamientos automáticos, las emociones, las conductas, los aprendizajes previos, las creencias centrales e intermedias y las estrategias compensadoras son aspectos de la conceptualización cognitiva, que no han sido descritos y analizados de tal manera que se pretenda encontrar similitudes entre varios casos de personas con dificultades de comunicación en pareja; y en segundo lugar, no se ha realizado una caracterización detallada y contextualizada de las diferentes dificultades de comunicación en pareja. Por esta razón, la investigación se convierte entonces, en un aporte que colaboraría con la evaluación y el tratamiento de consultantes que presenten problemáticas de comunicación en pareja, facilitando los procesos de intervención en estas. También es un aporte valioso a la psicología, a los profesionales y estudiantes de esta disciplina, puesto que facilita el abordaje de la terapia de pareja al tener claridad sobre qué aspectos de la conceptualización cognitiva tienen o no en común las personas con dificultades en la comunicación de pareja.

De la misma manera se realiza un aporte teórico, puesto que la teoría acerca de la conceptualización cognitiva y las dificultades en la comunicación será revisada, retroalimentada y contextualizada a la región.

Objetivos

Objetivo General

Comprender los aspectos de la conceptualización cognitiva que tienen en común las personas que presentan dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja y que acuden al Centro de Investigación y Asesoría en Psicología SINAPSIS.

Objetivos Específicos

Caracterizar las dificultades de comunicación que presenta cada persona en sus relaciones de pareja.

Identificar los aspectos de la conceptualización cognitiva en las personas que presentan dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja.

Identificar qué aspectos de la conceptualización cognitiva son similares en las personas que presentan dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja.

MARCO TEÓRICO

Con el fin de brindar claridad sobre el tema a tratar en esta investigación, se tendrá en cuenta la conceptualización que diversos autores tienen acerca de los siguientes aspectos: La terapia y el modelo cognitivo, su abordaje de los conflictos de pareja; la comunicación en pareja, su proceso, los estilos comunicacionales y las dificultades que se presentan en este sentido.

La Terapia Cognitiva

Aaron T. Beck inicia el desarrollo de la que denominó Terapia Cognitiva (T.C.) a principios de la década de los sesenta (1962) en la universidad de Pennsylvania, como una psicoterapia para la depresión, breve y orientada al presente. Esta terapia se deriva de los descubrimientos de Beck respecto a que los trastornos psicológicos provienen en gran parte de maneras erróneas de pensar o interpretar los acontecimientos que vive una persona. Estos pensamientos e interpretaciones se convierten en formas estereotipadas y rígidas de valorar los acontecimientos, la propia conducta y a sí mismo.

Beck (1967 y 1976) citado por Ruiz e Imbernón (1996) plantea que la terapia cognitiva (T.C.) es un sistema de psicoterapia basado en una teoría de la psicopatología que sostiene que la percepción y la estructura de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta, por lo cual afirma que no es la situación en sí misma la que determina lo que las personas sienten, sino más bien la percepción a partir de la cual interpretan esa situación.

Ruiz e Imbernón (1996) relacionan la terapia cognitiva a nivel teórico con la psicología cognitiva, que se ocupa del estudio de los procesos y

estructuras mentales. Defiende también el método científico de investigación de los resultados del tratamiento y maneja un modelo de terapia basado en la colaboración del paciente con su terapeuta que tiene como fin la confrontación de los significados, personales y subjetivos con la realidad, así como el desarrollo de habilidades de resolución de problemas.

Para Dattilio y Padesky (1995) este modelo de terapia parte de la existencia de una estrecha relación entre la cognición, el afecto, la conducta, el ambiente y la biología, donde cada uno de estos aspectos puede influir en los demás. Sin embargo, se destacan fundamentalmente los procesos de pensamiento como factores que intervienen en los trastornos psicológicos, porque de acuerdo a investigaciones de Beck, las distorsiones en el pensamiento a menudo sirven para mantener estados de ánimo disfuncionales y, además, la modificación de creencias puede producir cambios en los afectos y las conductas. Por esta razón, la terapia cognitiva dedica la mayor parte de su esfuerzo en producir cambios a nivel cognitivo.

En cuanto a su estilo, Beck (1995) propone unos principios básicos que rigen la terapia cognitiva y que enfatizan en: (a) la importancia de la alianza terapéutica y la colaboración y participación activas del paciente en el proceso; (b) un enfoque orientado al problema y los objetivos; (c) el carácter educativo (o reeducativo) del proceso, capacitando al paciente para enfrentar por sí mismo futuras situaciones de manera más funcional; (d) centrarse en el presente, trabajar en los problemas actuales y situaciones específicas del paciente, (e) la estructuración de las sesiones terapéuticas teniendo en cuenta un límite de tiempo determinado y (f) la aplicación de

diferentes técnicas que permiten identificar y evaluar el pensamiento, el estado de ánimo y la conducta.

Beck concede a la cognición el papel de precursora del estado emocional. Méndez, Moreno y Olivares (1995) afirman que el postulado central del enfoque cognitivo plantea que los trastornos emocionales y conductuales son resultado de una alteración en el procesamiento de la información, fruto de la activación de esquemas latentes. El modelo de Beck presenta unos elementos básicos que están relacionados con la alteración emocional y conductual de las personas: (a) las personas desarrollan en la infancia una serie de esquemas básicos que le sirven para organizar su sistema cognitivo, (b) las personas pueden tener pensamientos o representaciones mentales de modo automático, sin la intervención de un proceso de razonamiento previo, (c) las personas pueden cometer distorsiones cognitivas o errores en el procesamiento de la información y (d) los acontecimientos vitales estresantes pueden activar esquemas básicos disfuncionales.

El Modelo Cognitivo

“La terapia cognitiva está basada en el modelo cognitivo, cuya hipótesis es que las emociones y comportamientos de las personas están influenciados por su percepción de los eventos. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación” (Beck, 1995, p.32).

Por lo tanto, el modelo cognitivo plantea, que la evaluación realista y la modificación del pensamiento, producen cambios conductuales y

emocionales en los pacientes y la mejoría permanente en estos se debe a la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes.

Beck (1995) organiza al sistema cognitivo en tres niveles: los pensamientos automáticos (pensamientos más accesibles y fáciles de evaluar), las creencias intermedias (actitudes y suposiciones) y las creencias centrales (Anexo A).

Pensamientos automáticos

“Los pensamientos automáticos son los pensamientos evaluativos, rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento, sino más bien parecen brotar automáticamente” (Beck, 1995, p. 33). Estos pensamientos pueden tener forma verbal o visual y se relacionan con estados emocionales intensos (como la ansiedad, la depresión, la ira o la euforia).

Ruíz e Imbernón (1996) ven los pensamientos automáticos como versiones subjetivas de las cosas que nos ocurren, que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación de los hechos, por lo que se dice que están basados en distorsiones cognitivas. Para estos autores, los pensamientos automáticos presentan las siguientes características: (a) son autodiálogos internos referidos a temas muy concretos; (b) aparecen como mensajes recortados en forma de palabras claves; (c) son involuntarios, no son pensamientos reflexivos, ni productos del análisis o razonamiento de una persona sobre un problema; (d) con frecuencia se expresan en forma de palabras como "debería, tendría", aparecen como obligaciones que nos imponemos a nosotros o a los demás en forma de exigencias intolerantes; (e) tienden a dramatizar o "exagerar las

cosas", a menudo hacen que la persona adelante lo peor para ella; (f) hacen que cada persona adopte una forma rígida de interpretar los acontecimientos, así, ante un mismo acontecimiento cada persona lo interpreta a su manera creyendo "tener la razón", sin atender a otros datos o valoraciones distintas; (g) son difíciles de controlar y las personas que los tienen, los suelen creer fácilmente; (h) son aprendidos, son el reflejo momentáneo de actitudes y creencias aprendidas en la infancia o adolescencia, provenientes de la familia, la escuela u otras influencias sociales.

Los pensamientos automáticos son producto de errores del pensamiento conocidos como distorsiones cognitivas, las cuales se caracterizan por ser interpretaciones sesgadas de los acontecimientos y suelen ser habituales y repetitivas. La siguiente lista es una adaptación que recoge las principales distorsiones cognitivas planteadas por Beck (1995), Dattilio y Padesky (1995) y Ruiz e Imbernon (1996):

1. Filtraje o abstracción selectiva: Extraer conclusiones que no están en consecuencia con la evidencia objetiva. Se filtra lo negativo en lugar de observar todos los hechos. Ej: Una esposa cuyo marido no responde a su saludo piensa "Debe estar enojado otra vez".
2. Generalización: Sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente. Ej: "Todo, nadie, nunca, siempre", "Todos los hombres son infieles".
3. Lectura de la mente: Tendencia a interpretar, sin base alguna, los sentimientos e intenciones de los demás. A veces, esas interpretaciones se basan en un mecanismo llamado proyectivo que consiste en asignar a los

demás los propios sentimientos y motivaciones, como si los demás fueran similares a uno mismo. Ej: "Eso es porque...", "Eso se debe a...", "Se que eso es por...".

4. Visión catastrófica: Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales. Ej: " ¿Y si le digo lo que pienso y me rechaza?".

5. Personalización: Relacionar sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo. Ej: El esposo arregla la cama ya tendida y su esposa piensa "Está insatisfecho conmigo", "Seguro piensa que no arreglo bien".

6. Razonamiento emocional: Consiste en creer que lo que la persona siente emocionalmente es cierto necesariamente. Las emociones sentidas se toman como un hecho objetivo y no como derivadas de la interpretación personal de los hechos. Ej: "Si me siento angustiada es porque soy incapaz de solucionar los problemas"

7. Falacia de cambio: Consiste en creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. La persona cree que la satisfacción de sus necesidades depende del cambio de conducta del otro. Ej: "Si mi novia se quedara en casa, entonces yo no me embriagaría".

8. Etiquetación: Globalizar todos los aspectos de una persona, reduciéndolo a un solo elemento. Esto produce una visión del mundo y las personas estereotipada e inflexible. Ej: "Soy un", "Es un", "Son unos".

9. Inferencia arbitraria: Sacar conclusiones careciendo de un apoyo que sustente la evidencia. Ej: Ante el retraso de su novia, su pareja piensa "Debe tener una relación con otro".

10. Los deberías: Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema. Ej: “Debería llamarme”, “No debería salir”, “Tengo que estar en casa para cuando llame”.

11. Magnificación/Minimización: Evaluarse a sí mismo, a los demás y a las situaciones, magnificando lo negativo y minimizando lo positivo. Ej: “No me acompañó al banco, es una desconsiderada”, “que me haya acompañado no significa que yo le importe”.

12. Pensamiento dicotómico: Las experiencias son codificadas como todo o nada, un completo éxito o un fracaso total, no existen puntos intermedios. Ej: “No puedo hacer nada bien”.

Creencias intermedias

“Las creencias centrales inciden en el desarrollo de una clase intermedia de creencias, que consisten en actitudes, reglas y suposiciones (positivas o negativas), a menudo no expresadas” (Beck, 1995, p. 34). Estas creencias permiten afrontar o sobrellevar las creencias centrales que la persona ha ido construyendo a lo largo de su vida. Si bien no se pueden modificar tan fácilmente como los pensamientos automáticos, son más maleables que las creencias centrales.

Estas creencias, al igual que las creencias centrales, se originan en la infancia en el proceso por el cual las personas intentan comprender su entorno. A medida que un individuo interactúa en su medio, va obteniendo aprendizajes que ayudarán a construir sus creencias y su visión del mundo, de los demás y de sí mismo.

Creencias centrales

Las creencias centrales o también llamadas creencias nucleares o esquemas, son desarrolladas desde la infancia a través de las propias experiencias, las interacciones con los demás, la observación directa y los mensajes explícitos e implícitos que los otros envían y consisten en definiciones o evaluaciones que hacen las personas de sí mismos, de los demás y del mundo.

Beck (1995) plantea que estas creencias, son interpretaciones tan fundamentales y profundas que las personas frecuentemente no las expresan, ni aún a sí mismas y son tomadas como verdades absolutas.

Durante la mayor parte de la vida una persona puede tener creencias centrales positivas, apareciendo también las creencias negativas en periodos de aflicción psicológica.

Según Beck (1995), cuando las creencias centrales se activan, las personas tienden a enfocarse selectivamente en la información que confirme tales creencias, mientras que desatienden o descartan información que diga lo contrario. De esta manera las personas mantienen las creencias aunque sean inexactas y disfuncionales.

Las creencias centrales pueden ser positivas y negativas y respecto a estas últimas, Beck (1995) las clasifica en dos categorías: las que se asocian al desamparo (creencias de indefensión) y las que se asocian a la imposibilidad de ser amado (creencias de inamabilidad).

Los temas centrales de las creencias de indefensión, incluyen el ser indefenso a nivel personal (sin voluntad, vulnerable, atrapado, fuera de

control, débil y necesitado), y no dar la talla en términos de logro (fracaso, inferior, no suficientemente bueno, perdedor, irrespetado).

Por otro lado, los temas centrales de las creencias de inamabilidad, incluyen el no ser valioso, ser indeseable y no estar a la altura (no en cuanto a logros, sino ser defectuoso de alguna manera, para evitar ganarse el amor y el cuidado de los otros).

Ruíz e Imbernón (1996) sostienen que los esquemas cognitivos se definen como construcciones subjetivas de la experiencia personal en forma de significados o supuestos personales, que guían las conductas, emociones, deseos y metas personales.

Los esquemas pueden permanecer inactivos a lo largo del tiempo y ante situaciones desencadenantes o precipitantes (de orden físico, biológico o social), se activan y actúan a través de situaciones concretas, produciendo distorsiones cognitivas (procesamiento cognitivo distorsionado de la información) y pensamientos automáticos (o cogniciones negativas, que serían los contenidos de las distorsiones cognitivas).

Ruíz e Imbernón (1996) afirman que estos esquemas cognitivos están, en cierto modo, localizados en el cerebro en los circuitos neuronales de la memoria, son el resultado del desarrollo biológico y de las experiencias de aprendizaje de cada persona y están constituidos por los significados que tiene cada individuo respecto del mundo y de sí mismo.

Esquemas tempranos nucleares. Para Ruíz y Cano (1992), los primeros esquemas cognitivos creados en el desarrollo de una persona, son los esquemas tempranos nucleares, los cuales se refieren a escenas cargadas de afecto. El niño, antes de desarrollar el lenguaje (desde el nacimiento

hasta los 3-4 años aproximadamente), a partir de su experiencia de vinculación afectiva con sus progenitores o protectores, se construye mentalmente su experiencia en forma de imágenes o escenas sobre acontecimientos repetitivos (relaciones con sus padres, si mismo y el entorno). Esa organización mental de escenas nucleares o centrales va a constituir la base de su personalidad en el sentido de que la influencia posterior de otras experiencias de su vida, va a estar matizada por estas experiencias primarias. A esa vinculación afectiva se le ha denominado apego (Bowlby, 1969, 1973, citado por Ruiz e Imbernón, 1996). El apego no abarca solo los primeros años de la vida infantil, sino toda la vida, pero es en los primeros años de la vida cuando va a dejar su más marcada influencia.

La teoría del apego defiende que las personas tienen una disposición innata al vínculo afectivo con otros seres humanos, en la que se busca la proximidad hacia adultos específicos que proporcionan protección contra los peligros. La calidad de esta experiencia de apego afectivo y sus alteraciones van a ser guardadas por la persona en su memoria de acontecimientos vividos (llamada memoria episódica) de manera "inconsciente". Esos acontecimientos vividos personalmente en esas experiencias formarán los esquemas cognitivos tempranos, que van a influir en la manera en que una persona: (a) valore a las otras personas que vaya conociendo, (b) confíe y se acepte a si misma, (c) explique y atribuya adecuadamente causas y significados de los hechos, a partir del funcionamiento con la figura de apego y (d) tenga un equilibrio personal entre la capacidad para explorar nuevas experiencias y el buscar seguridad en otros.

Esquemas personales. De acuerdo a Ruíz e Imbernón (1996) existe otro tipo de esquemas cognitivos que adquiere el niño posteriormente en su desarrollo, a partir del desarrollo mínimo de la capacidad lingüística (cuarto año aproximadamente); éstos son los esquemas cognitivos en forma de creencias personales (llamadas también reglas personales o supuestos personales).

Están relacionados con los esquemas cognitivos tempranos, a veces como reglas "prohibitivas" que impiden recordar las experiencias reales vividas almacenadas en la memoria episódica. Por ello trabajar con estos esquemas puede producir también modificaciones profundas en la personalidad, aunque de manera más limitada al relacionarse solo con lo que puede ser descrito mediante palabras.

En general estos esquemas contienen significados sobre los objetivos más importantes para cada persona en la vida, y cómo tienen que ser perseguidos. Cuando esos significados son rígidos y permiten poca flexibilidad ante las circunstancias variables de la vida (p.e que la persona que se exige éxito en sus tareas no lo consiga) generando trastornos psicológicos (p.e depresión). Sin embargo la persona no suele ser consciente de esas creencias personales, y solo se percata medianamente de sus pensamientos automáticos, que de acuerdo con Dattilio y Padesky (1995) vendrían a ser los pensamientos más accesibles y fáciles de evaluar.

De esta manera las terapias cognitivas que trabajan con las creencias personales, llamadas terapias cognitivas racionalistas, proponen: primero que la persona se haga consciente de sus pensamientos automáticos y compruebe su grado de veracidad, mediante diversos métodos terapéuticos,

y, posteriormente, que se haga consciente y revise sus creencias personales. Las creencias personales se almacenan en la llamada memoria semántica, que contiene los conceptos e ideas que tenemos sobre las cosas y sobre nosotros mismos (Ruíz y Cano, 1992, p. 34).

Para Ruíz y Cano (1992) la teoría del apego de Bowlby (1980, 1982, 1985) es la teoría psicoevolutiva sobre los procesos emocionales que más aceptación tiene actualmente para los clínicos cognitivos y ello por dos razones: (a) parte de una teoría cognitiva sobre los vínculos afectivos y (b) tiene un respaldo demostrativo experimental suficiente.

Conceptualización Cognitiva

De acuerdo con Beck (1995), una conceptualización cognitiva proporciona al terapeuta el marco para la comprensión del paciente, ya que permite entender mejor el proceso terapéutico que se ha llevado a cabo, por medio de la organización de la información que se ha recolectado durante el proceso de terapia y que se relaciona con aspectos importantes de la vida de las personas.

De esta manera, el terapeuta puede identificar con mayor claridad, cuál es la problemática actual del paciente, qué creencias y pensamientos disfuncionales están asociados a los problemas y qué tipo de reacciones tanto emocionales, conductuales como fisiológicas se presentan a raíz de estos pensamientos.

De igual forma, el terapeuta puede plantear hipótesis acerca de cómo el paciente desarrolló la problemática, qué tipo de aprendizajes y experiencias tempranas (tal vez disposiciones genéticas) pudieron contribuir, cuáles son las actitudes, expectativas y reglas que maneja frente al problema, qué tipo

de estrategias compensadoras, emociones y conductas ha desarrollado para poder llevar sus creencias disfuncionales, cuál es la visión del paciente frente al futuro, a su mundo personal, a los otros y a sí mismo, qué estresores contribuyen a los problemas psicológicos o interfieren en las habilidades del paciente para resolverlos.

Diagrama de la conceptualización cognitiva

Beck (1995) propone un diagrama que permite organizar la información referente a los pensamientos automáticos las emociones, los comportamientos y las creencias del paciente, de manera que se pueda conocer la relación entre las creencias centrales, creencias intermedias y pensamientos automáticos; y además se tenga un mapa cognitivo de la psicopatología del paciente. Este diagrama es un diseño explicativo, que permite comprender las reacciones de la persona frente a determinadas situaciones (Anexo B).

El diagrama para la conceptualización cognitiva de esta investigación, es una adaptación del modelo sugerido por Beck (1995):

1. Situación problemática: Circunstancias en las cuales las creencias centrales y creencias intermedias llegan a activarse.
2. Pensamientos automáticos: Pensamientos evaluativos, rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento, sino más bien parecen brotar automáticamente. Se originan por la activación de creencias centrales e intermedias.
3. Emociones: Sentimientos asociados a los pensamientos automáticos.
4. Conductas: Comportamientos que son el resultado de la activación de las creencias, los pensamientos automáticos y las emociones.

5. Estrategias compensadoras: Conductas que, al igual que las creencias intermedias, ayudan a sobrellevar o afrontar las creencias centrales; estas estrategias son compulsivas, inflexibles, inapropiadas y no se encuentran equilibradas por estrategias adaptativas.
6. Aprendizajes previos: Hace referencia a las experiencias en la infancia, adolescencia y vida adulta del sujeto que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de las creencias centrales.
7. Creencias Intermedias: Supuestos, reglas y actitudes que ayudan a las personas a afrontar o sobrellevar las creencias centrales.
8. Creencias centrales: Ideas acerca de cómo las personas se perciben así mismas.

Terapia Cognitiva con Parejas

La terapia cognitiva con parejas se destaca por trabajar los procesos de pensamiento y los sistemas de creencias de la pareja, a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta. Dattilio y Padesky (1995), plantean que el cambio de conducta no es suficiente para producir un cambio duradero en el tipo de interacciones disfuncionales intensas que a veces experimentan las parejas en la vida diaria, por lo tanto, para estos autores, el objetivo de la terapia cognitiva de parejas es abordar la estructura de las creencias de cada miembro de la pareja, para fomentar la reestructuración hacia una relación más productiva.

“Hay tres aspectos cognitivos claves en la terapia cognitiva con parejas: la modificación de expectativas irreales sobre la relación, la corrección de atribuciones falsas en las interacciones y el uso de procedimientos de auto-instrucción para disminuir la interacción destructiva” (Dattilio y Padesky;

1995, p.29). Estos autores consideran que una de las principales preocupaciones del terapeuta cognitivo en la terapia de parejas es identificar sus esquemas o creencias de las relaciones en general y, más concretamente, sus pensamientos sobre sus propias relaciones.

Autores como Dattilio y Padesky (1995) y Liberman y cols. (1987) coinciden en afirmar que las creencias básicas sobre las relaciones y la naturaleza de la interacción de pareja normalmente se aprenden pronto de fuentes primarias como los padres, las fuentes culturales locales, los medios de comunicación y las primeras experiencias en pareja.

Dentro de la terapia cognitiva, también se trabaja con las expectativas de cada miembro de la pareja frente a su relación íntima, ya que se parte de la idea que las expectativas irreales sobre la relación, pueden dañar la satisfacción y provocar respuestas disfuncionales y evaluaciones erróneas. (Dattilio y Padesky, 1995, p. 34).

Epstein y Eidelson (1981) descubrieron que el apego a creencias irreales con respecto a la naturaleza de las relaciones íntimas predecía el nivel de discordia de las relaciones. Por tanto, el contenido cognitivo es extremadamente importante para explicar las respuestas disfuncionales ante los conflictos de relación.

Dattilio y Padesky (1995) plantean que en el modelo cognitivo existen unas áreas que son muy importantes de abordar al tratar el tema del cambio en la relación de pareja y que son blancos de acción en la terapia cognitiva:

1. Creencias sobre la relación: Las creencias básicas son la base de los pensamientos automáticos y de las acciones en cualquier relación. Por lo tanto, el modelo cognitivo implica descubrir el sistema básico de creencias

de cada persona con respecto a su percepción de la pareja y al rol que cumplen dentro de ella. Una vez identificado el sistema de creencias, se procede a redefinir y reestructurar los esquemas en un trabajo conjunto del terapeuta y la pareja donde se espera que cada miembro, al analizar dichas creencias, empiece a dar los primeros pasos para cambiar su punto de vista frente a la relación.

2. Creencias alternativas versus creencias distorsionadas: En la terapia cognitiva las creencias ajustadas se definen como creencias que cuentan con evidencia o pruebas a favor, son creencias no alteradas por los prejuicios o malas percepciones. Por otro lado, las creencias distorsionadas están basadas en información errónea o pensamientos equivocados y surgen por lo general de datos circunstanciales. Las creencias distorsionadas suelen ser la base de muchos desacuerdos en las relaciones y hay que atacarlas específicamente para poder lograr cambios en la relación. A menudo son el resultado de esquemas de pensamiento defectuosos que forman parte de los procesos habituales de pensamiento del individuo.

3. Expectativas irreales: En la mayoría de las relaciones de pareja, las personas tienen algunas expectativas respecto al número de necesidades que su pareja les satisfará. A menudo, estas expectativas pertenecen solo a un miembro de la pareja y van en contra de la perspectiva del otro, estableciendo así un conflicto directo. Estas anticipaciones producen distorsiones y se transformarán en demandas irreales. Beck (1988) y Ellis y cols. (1989) citados por Dattilio y Padesky (1995) sostienen que las expectativas irreales o exigentes inevitablemente producen desilusiones o

frustraciones que frecuentemente se asocian con interacciones negativas (e.j. hostilidad, molestias, etc.). Tales expectativas surgen de conceptualizaciones tempranas sobre las relaciones, de los roles de los padres y de las necesidades individuales.

4. Atribuciones causales y atribuciones erróneas: La atribución causal es el término formal del concepto de “echar la culpa” en la relación. Se presenta cuando los miembros de la pareja, al estar envueltos en un círculo vicioso de culpa, alimentado por ira y resentimiento, no aceptan su responsabilidad de la disfunción de la relación, por lo tanto, se presenta una externalización de la culpa y una incorrecta atribución del problema a las acciones del otro.

Evaluación e Intervención

Trabajar la terapia cognitiva en las relaciones de pareja, implica educar a la pareja en el modelo cognitivo y en los principales conceptos y métodos de la terapia. Esto es necesario porque la terapia cognitiva conlleva un abordaje bien estructurado y colaborativo.

Evaluación

Las primeras sesiones que se trabajan en la terapia cognitiva con parejas, están encaminadas a obtener una impresión inicial del modo de interactuar de la pareja, identificar los problemas más relevantes o que afectan principalmente a la relación y definir claramente las diferentes problemáticas encontradas.

Dattilio y Padesky (1995) proponen tres pasos fundamentales de la terapia cognitiva en la fase inicial de evaluación: (a) Entrevistas conjuntas, las cuales buscan información acerca de la historia de la relación y del conflicto que presentan en la actualidad; (b) aplicación de cuestionarios o

inventarios de evaluación, orientados a la identificación de pensamientos disfuncionales, problemas de comunicación y conductas tanto agradables como desagradables y (c) entrevistas individuales, donde el terapeuta tiene la oportunidad de interactuar con cada una de las personas sin la presencia de su pareja, permitiendo que se aborden temas como las experiencias personales (éxitos, fracasos, relaciones familiares y afectivas, eventos traumáticos en la infancia o edad adulta) y otros que el cliente desee sean confidenciales.

Una vez que las áreas problemáticas han sido identificadas, el terapeuta y la pareja proceden a jerarquizarlas en función de la importancia que tengan para la pareja y de lo dañinas que puedan resultar para la relación.

En la terapia cognitiva, es básica la identificación de los pensamientos automáticos, las distorsiones cognitivas y las creencias centrales, para poder llevar a la pareja a darse cuenta de cómo sus creencias disfuncionales influyen sobre sus conflictos y de qué manera, el reestructurar dichas creencias, les permitirán ver desde una perspectiva más positiva la relación.

Similar a lo planteado por Beck (1995), Dattilio y Padesky (1995) afirman que los pensamientos automáticos, son pensamientos que ocurren espontáneamente en la mente del individuo sobre ciertas situaciones y como consecuencia de un suceso interno. Estos pensamientos pueden hacer que una persona se sienta y actúe de una forma determinada, incluyendo comportamientos que desarrollen conflictos en la relación de pareja; de igual manera pueden ser pensamientos tanto positivos como negativos, sin embargo se tiene en cuenta que en la mayoría de situaciones conflictivas, los que predominan son los negativos.

El identificar los pensamientos automáticos, permite que se descubran las creencias centrales sobre la relación de pareja y las creencias que se tengan frente a la posibilidad de cambio. Las creencias centrales son ideas aceptadas como verdades absolutas que albergan los pensamientos automáticos; estas creencias son las que determinan la forma de pensar de cada miembro de la pareja y la manera de interactuar con el otro.

La identificación de distorsiones cognitivas, también tiene mucha relevancia dentro de la terapia cognitiva, porque permite a las personas darse cuenta de qué tipo de errores de pensamiento presentan y de qué manera están procesando la información que perciben del entorno. Las distorsiones cognitivas más frecuentes en parejas en conflicto, de acuerdo a Beck (1995), Dattilio y Padesky (1995) y Ruiz e Imbernon (1996) son las siguientes: (a) inferencia arbitraria, (b) abstracción selectiva, (c) generalización, (d) magnificación o minimización, (e) personalización, (f) pensamiento dicotómico, (g) etiquetación, (h) visión de túnel y (i) lectura de la mente.

Intervención

De acuerdo a Dattilio y Padesky (1995) cuando se ve apropiado iniciar el proceso de intervención, es muy importante lograr que la pareja, una vez que haya entendido las bases del modelo y la terapia cognitiva, continúe participando activamente dentro de la terapia por medio de la identificación y reestructuración de los pensamientos automáticos, distorsiones cognitivas y esquemas básicos que estén afectando el curso de la relación. El proceso de reestructuración cognitiva consiste en encontrar explicaciones alternativas y adoptarlas como parte del repertorio cognitivo

del individuo. Para lograrlo, las personas deben evaluar sus pensamientos disfuncionales. Cuando esto ocurre, el cliente reestructura la percepción de la relación y puede ver a su pareja o a la situación que generó el problema, de manera diferente. La terapia cognitiva le permite a la pareja que ha venido funcionando con base en pensamientos distorsionados, reaprender formas alternativas de pensar basadas en la información recogida y practicar estos nuevos pensamientos diariamente.

García (2002) plantea que cuando una relación falla, predomina el intercambio de conductas negativas y atribuye como una de las causas, la falta de habilidades para comunicarse y resolver problemas. Por ello, para este autor los objetivos y técnicas fundamentales de la terapia con parejas, además de la modificación de creencias irracionales, son:

1. El aumento del intercambio de conductas positivas, para lo cual se basa en Costa y Serrat (1982) en cuanto a incluir la enseñanza de los fundamentos de la modificación de conducta y la realización de contratos conductuales y retoma a Cáceres (1996) en la aplicación de técnicas y juegos que propician el intercambio de conductas positivas como por ejemplo: pillar a la pareja haciendo algo agradable, y hacérselo saber, tener una lista con deseos que el otro puede ir haciendo, observar la conducta agradable de la pareja para evitar la atención selectiva, recordar los lugares, fechas, canciones, etc. que han sido símbolos de las cosas que han unido a la pareja, etc.

2. La adquisición de habilidades de comunicación y resolución de problemas, donde se plantea un tratamiento escalonado y adaptado a cada pareja, que comienza con el entrenamiento en las habilidades necesarias para mantener

una conversación, se sigue con la expresión de deseos y sentimientos y finalmente se centra en la resolución de problemas.

Las habilidades de conversación incluyen entre otras: aprender cómo hacer preguntas, dar información gratuita adicional, escuchar, llevar una conversación, lo que implica: cambiar de tema, tomar la palabra, pasar la palabra y cerrar la conversación; todo basado en un lenguaje específico en el que los términos que se emplean se tienen que referir a elementos observables y cuantificables, oportunos y convenientes, centrándose en una información positiva, tanto verbal como no verbal (Costa y Serrat, 1982, citado por García, 2002).

También se enseña la escucha activa, para la que hay que tener en cuenta la postura y contacto visual, el tono adecuado, se enseña a evitar juicios de valor y a utilizar de forma exhaustiva la empatía (Cáceres, 1996, citado por García, 2002).

Con esas habilidades como base, se procede a incrementar las necesarias para la expresión de deseos y sentimientos, tanto de agrado como de desagrado. Cuando se poseen estas habilidades, se afronta el entrenamiento en resolución de problemas propiamente dicho.

La comunicación en la pareja

Una de las conductas básicas de las que está dotado el ser humano es la comunicación, gracias a este mecanismo natural de interacción, las personas sientan las bases de las relaciones interpersonales.

Lieberman y cols. (1987) sostienen que una buena comunicación es esencial para la salud de las parejas y afirman que el modo en que las personas comunican sentimientos y sucesos de una forma recíproca

determinará la cantidad de satisfacción o desagrado en la relación. Para estos investigadores, en el proceso de comunicación en pareja existen dos componentes principales: el componente verbal (qué se dice) y el no verbal (cómo se dice). La comunicación verbal se refiere a la expresión de ideas y sentimientos a través del lenguaje hablado, aquí se tiene en cuenta el contenido de los mensajes y la claridad con la que estos son expresados; la comunicación no verbal se refiere a la forma en la que se expresan las ideas, esto implica tener en cuenta aspectos como la entonación, la mirada, la expresión facial y corporal y el volumen de la voz.

El proceso de la comunicación

La comunicación incluye recibir, procesar y transmitir información y requiere la existencia de tres elementos: el emisor, el receptor y el mensaje. Para Liberman y cols. (1987) el proceso de comunicación se conceptualiza incluyendo los siguientes aspectos:

1. Al recibir el mensaje: escuchar correctamente y determinar los sentimientos y la intención del otro. Sanz (2004) propone cuatro formas de escucha adecuada: (a) dar respuestas verbales y no verbales (“ajá”, “mmm”, asentir con la cabeza, mantener el contacto visual, etc.) para demostrar a la otra persona que se le está escuchando; (b) conjeturar sobre las emociones que está sintiendo la pareja con el fin de hacerle ver cómo se está sintiendo y así minimizar al máximo los posibles pensamientos erróneos que puedan surgir; (c) utilizar preguntas o afirmaciones sutiles con el fin de obtener más información y (d) resumir puntos clave de la conversación y repetirlos con las propias palabras. De este modo se demuestra a la otra persona que se le

escucha y se le entiende y se pueden corregir mal entendidos que hayan podido surgir.

2. Al procesar el mensaje: situar el mensaje dentro del contexto, pensar en las opciones de respuesta y sopesar las consecuencias respectivas de cada opción. En esta etapa del proceso de comunicación, las creencias que tenga cada persona frente a la relación de pareja, el compañero y sí misma jugarán un papel muy importante, porque la forma en como las personas interpretan la realidad, determinará sus respuestas emocionales y conductuales. De acuerdo con Beck (1990), las creencias distorsionadas suelen ser la base de muchos desacuerdos en las relaciones de pareja.

3. Al devolver el mensaje: escoger el momento de la respuesta y utilizar habilidades verbales y no verbales como por ejemplo: hablar en un tono tranquilo, mantenerse a una distancia prudencial del interlocutor, mirar a los ojos, elegir un momento sin distracciones en el que se pueda dedicar tiempo al problema.

Congruencia en la comunicación

Liberman y cols. (1987) sostienen que una buena comunicación tiene lugar cuando los efectos reales sobre el receptor coinciden con los efectos deseados por el emisor, es decir, que el mensaje se recibe tal como se ha querido enviar. Miller, Nunnally y Walkman (1975) citados por Liberman y cols. (1987) proponen cinco dimensiones en las que se basa el exacto conocimiento del envío y recepción de mensajes: (a) lo que hacemos, (b) lo que queremos, (c) lo que sentimos, (d) lo que pensamos y (e) lo que percibimos. Si las personas tienen estas dimensiones claras, transmitirán mejor los mensajes y tendrán mayores probabilidades de obtener la

respuesta deseada. Las interpretaciones llegarán a ser más exactas y se podrán corregir las percepciones distorsionadas.

Brenson (1993) de igual manera, se concentra en el proceso de comunicación y plantea unas técnicas que permiten examinarlo y que hacen parte de lo que él denomina como meta-comunicación: comunicarse sobre la manera de comunicarse, especialmente a nivel de proceso. La meta-comunicación puede practicarse por medio del parafraseo y la interrogación en el momento que se presente cualquier posible mal entendido. Parafrasear es repetir, clarificar y pedir confirmación de lo que se acaba de oír, para entender el mensaje (contenido) y a la vez asegurar a la otra persona que sí se le entendió. Interrogación es pedir una clarificación de una palabra o un concepto vago o sujeto a varias connotaciones. A través de este proceso, se puede eliminar cualquier confusión entre lo percibido y lo real, esclarecer cualquier término o concepto percibido erróneamente.

Estilos de comunicación en pareja

Sanz (2004) afirma que las personas utilizan diferentes estilos de comunicación para interactuar con los demás, dependiendo de las situaciones y de los objetivos que deseen conseguir con esa interacción.

Estilo pasivo

Para Marsellach (1998) en el estilo pasivo hay una transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera autoderrotista, con disculpas y falta de confianza. Este tipo de personas nunca dan su opinión y dejan que sean los demás los que decidan, por lo tanto, la probabilidad de que la persona satisfaga sus necesidades o de que sean

entendidas sus opiniones, se encuentra sustancialmente reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta.

De acuerdo a Sanz (2004) son muchas las parejas que se guían por este estilo, pues un miembro de la pareja dice lo que hay que hacer y toma las decisiones y el otro las acata sin oponerse con tal de agradar a su pareja. Estas personas evitan conflictos a toda costa y como refuerzo a su conducta rara vez reciben un rechazo directo por parte de los demás.

Estilo agresivo

Este estilo se caracteriza por defender los derechos personales y expresar los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva que transgrede los derechos de las otras personas.

La conducta agresiva en una situación puede expresarse según Marsellach (1998) de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal directo puede incluir gestos hostiles o amenazantes, como esgrimir el puño o las miradas intensas e incluso los ataques físicos. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones maliciosas. Las conductas no verbales indirectas agresivas incluyen gestos físicos realizados mientras la atención de la otra persona se dirige hacia otro lugar o actos físicos dirigidos hacia otras personas u objetos.

Para Sanz (2004) en una pareja en la cual uno de sus miembros tenga este estilo de comunicación, las discusiones serán muy frecuentes, a no ser que el otro miembro tenga el estilo pasivo y no discuta sus opiniones.

La conducta agresiva puede traer como resultado a corto plazo consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria, un sentimiento de poder y la consecución de los objetivos deseados. No obstante, pueden surgir sentimientos de culpa, una enérgica contraagresión directa en forma de un ataque verbal o físico por parte de los demás o una contraagresión indirecta bajo la forma de una réplica sarcástica o de una mirada desafiante.

Estilo asertivo

Riso (1988) define la conducta asertiva como todo comportamiento que permite a la persona expresar adecuadamente oposición y afecto de acuerdo a sus intereses y objetivos, respetando el derecho de los otros e intentando alcanzar la meta propuesta.

Para Sanz (2004) las personas asertivas se expresan de forma pausada y tranquila, escuchan lo que tienen que decir los demás, tienden a entender o aceptar las ideas a pesar de no estar de acuerdo y defienden su postura sin necesidad de utilizar en ningún momento la agresión o la amenaza.

Esta forma de comunicar será la mejor alternativa para solucionar los problemas en una relación de pareja puesto que se utiliza mucho la resolución de conflictos y los acuerdos. Las otras dos formas de comunicación anteriores no permiten llegar a una conclusión beneficiosa para ambas partes y por lo tanto uno de los miembros de la pareja resultará afectado.

Dificultades en la comunicación de pareja

El interactuar con otra persona puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida ya que en muchas ocasiones los diferentes

puntos de vista no encuentran aspectos en común y esto no siempre es bien manejado por las personas. De acuerdo a lo planteado por Sanz (2004), los miembros de una pareja, pueden caer fácilmente en el error de comunicarse bajo un enfoque crítico y con poca tendencia a la solución de problemas, con tácticas que incluyen, en la mayoría de los casos, imposiciones, valoración excesiva de los aspectos negativos, minimización de los aspectos positivos y ridiculización de las ideas del otro.

Rojas (1994) entiende las dificultades en la comunicación como la ausencia o disminución del diálogo entre la pareja; lo cual se manifiesta a través del distanciamiento afectivo, interpretaciones distorsionadas de la conducta del otro y dificultades para escuchar al compañero y para expresar adecuadamente mensajes verbales o actitudinales.

Para Liberman y cols. (1987) una comunicación ineficaz en la pareja bloquea compartir los momentos agradables y las oportunidades para una mayor intimidad e induce a conflictos, a sentimientos de rechazo y a la separación. Cuando la comunicación dentro de la pareja está fallando, existe una alta probabilidad de que surjan conflictos más a menudo y de mayor intensidad.

Gottman y cols. (1998) citados por Garcia (2002), realizaron investigaciones acerca del proceso de comunicación de la pareja y encontraron diferencias significativas entre las parejas que tienen conflictos y las parejas que no los tienen. Dentro de los hallazgos más significativos se encuentra que las parejas en conflicto emiten una frecuencia mayor de conductas negativas, muestran más conductas no verbales negativas mientras conversan, la conducta negativa de un miembro de la pareja tiende

a provocar una conducta negativa en su compañero. Las parejas que presentan conflictos difieren de las que no los tienen en el modo en que plantean la solución de problemas, los mensajes recibidos por los cónyuges en conflicto son valorados de forma menos positiva que los mensajes recibidos en las parejas sin conflictos.

De igual manera, Gómez (2002) afirma que durante las conversaciones para solucionar conflictos, los miembros de las parejas con dificultades en la comunicación tienden a estar más pendientes de sus ideas que de las de su compañero, prestan más atención a las quejas que se producen y tienen poca capacidad de escucha.

Según Beck (1990) cuando ocurren conflictos en la pareja, a menudo por una comunicación inapropiada, sus miembros tienden a acusarse mutuamente, pierden de vista los aspectos positivos que aporta y representa su pareja, suelen dudar de la propia relación y hacen uso de una comunicación hostil. Por tal razón, la terapia cognitiva de Beck está destinada a ayudar a las parejas a reestructurar creencias distorsionadas y mejorar el proceso de comunicación a fin de evitar desde el principio los conflictos.

De acuerdo con las publicaciones del Centro Privado de Terapia Estratégica (2003) los conflictos en las relaciones de pareja, se desarrollan por la presencia de los siguientes tipos de dificultades de comunicación:

1. La escalada: se produce cuando se empieza a discutir y ninguno de los miembros de la pareja cede en la pelea. Lo más nocivo de la escalada es la facilidad con que cada miembro se descontrola y dice o hace cosas que perjudican al otro. En este tipo de discusiones cada uno suele utilizar

conocimientos de la otra persona que han sido revelados en momentos de intimidad. Es evidente que esto corroe a la pareja porque contribuye a que las personas revelen cada vez menos acerca de sí mismas, dado que sabe que esa información será utilizada en su contra en las discusiones. Patterson y Reid (1970), (citados por Liberman y cols., 1987) afirman que es probable que si uno de los cónyuges utiliza la coerción para controlar la conducta, el otro cónyuge también usará este método de control. Al hablar de coerción, se hace referencia a todo tipo de conductas que se ejercen sobre otra persona, con el fin de perjudicarla.

2. La invalidación: se trata de "descalificaciones que hieren". Este tipo de comportamiento hace referencia a la humillación y crítica sobre los pensamientos, sentimientos o carácter del otro. Estos comentarios, intencionales o no, contribuyen a disminuir la autoestima de la persona a la que se dirigen. Una manera de invalidación ocurre cuando una persona tiene expectativas de ser elogiada o espera una reacción positiva de su pareja, y en cambio recibe una crítica. La invalidación contribuye a que cada uno se encierre cada vez más en sí mismo, ya que se convierte riesgoso revelarse a la otra persona.

3. La retirada y evitación: se puede observar como el "juego de las escondidas". Son distintas conductas que reflejan el deseo de la persona de salirse o evitar una discusión. La retirada puede ser tan obvia como levantarse y salir del cuarto o mantenerse callado y aceptar rápidamente la propuesta del otro para finalizar cuanto antes la discusión. La persona que la evita, intenta que la pelea no suceda, desea que el conflicto nunca haya surgido y, en caso de aparecer, se retira de la conversación.

4. Las interpretaciones negativas: hacen que se perciba la realidad peor de lo que es. Esto sucede cuando las personas creen que los motivos del otro son peores de lo que en realidad son. Las personas ven aquello que quieren ver y tienden a buscar evidencia que confirme sus puntos de vista y eluden aquella que los refute.

METODOLOGÍA

La presente investigación de tipo descriptivo se centra en un enfoque cualitativo cuyo método es el fenomenológico, se optó por el estudio de casos múltiples como estrategia de diseño y como técnicas de recolección de datos se utilizaron la entrevista clínica, las técnicas narrativas y los autoregistros. Para llevar a cabo el análisis de datos, la información se organizó por criterios temáticos en dos grandes categorías: (a) Conceptualización cognitiva y (b) Dificultades de comunicación; cada una de las cuales, contienen subcategorías exhaustivas y excluyentes entre sí.

Categorías de análisis

Conceptualización cognitiva

Herramienta que proporciona al terapeuta el marco para la comprensión de lo que piensa y hace el consultante, ya que permite (a) organizar la información que se ha recolectado durante el proceso de terapia concerniente a aspectos importantes de la vida de las personas y (b) identificar con mayor claridad, cuál es la problemática actual, qué creencias y pensamientos disfuncionales están asociados a los problemas y qué reacciones tanto emocionales como conductuales se presentan a raíz de estos pensamientos.

Subcategorías

1. Pensamientos automáticos: Pensamientos evaluativos, rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento, sino más bien parecen brotar automáticamente. Se originan por la activación de creencias centrales e intermedias.
2. Emociones: Sentimientos asociados a los pensamientos automáticos.

3. Conductas: Comportamientos que son el resultado de la activación de las creencias, los pensamientos automáticos y las emociones.
4. Estrategias compensadoras: Conductas que, al igual que las creencias intermedias, ayudan a sobrellevar o afrontar las creencias centrales; estas estrategias son compulsivas, inflexibles, inapropiadas y no se encuentran equilibradas por estrategias adaptativas.
5. Aprendizajes previos: Hace referencia a las experiencias en la infancia, adolescencia y vida adulta del sujeto que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de las creencias centrales.
6. Creencias Intermedias: Supuestos, reglas y actitudes que ayudan a las personas a afrontar o sobrellevar las creencias centrales.
7. Creencias centrales: Ideas acerca de cómo las personas se perciben así mismas.

Dificultades de comunicación

Interferencias que se presentan en uno o más aspectos del proceso de comunicación y que dan pie a interacciones negativas entre emisores y receptores.

Subcategorías

1. Comunicación verbal: Se refiere a la expresión de ideas y sentimientos a través del lenguaje hablado, aquí se tiene en cuenta el contenido de los mensajes y la claridad con la que estos son expresados.
2. Comunicación no verbal: Se refiere a la forma en la que se expresan las ideas, esto implica tener en cuenta aspectos como la entonación, el contacto visual, las expresiones faciales y corporales y el volumen de la voz.

3. Interpretación: Pensamientos y creencias que dan un sentido a los comportamientos de los demás y que justifican los comportamientos asumidos otorgándoles un significado específico.

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que lo que se pretende es caracterizar las dificultades de comunicación en pareja y especificar los aspectos cognitivos que se presentan en ellas.

Enfoque y Método

La presente investigación se llevó a cabo utilizando el enfoque cualitativo debido a que la finalidad era describir y comprender las dificultades de comunicación que presentan los usuarios de SINAPSIS en las relaciones de pareja, en un contexto y tiempo determinados.

El método que se aplicó dentro de la investigación cualitativa fué el fenomenológico, el cual se centra en el significado de la experiencia humana, y de acuerdo a García, Gil y Rodríguez (1999) busca conocer los significados que los individuos dan a su experiencia y aprender el proceso de interpretación por el cual la gente define su mundo y actúa en consecuencia; por lo tanto, el objetivo científico de esta investigación es conocer la percepción que tengan las personas a cerca de los conflictos que viven dentro de la relación de pareja debido a las dificultades de comunicación y de qué manera esas interpretaciones influyen en el comportamiento y ayudan a construir sus creencias y su visión del mundo, de los demás y de sí mismos.

De acuerdo con Buendía (1998), es necesario trabajar con un lenguaje descriptivo, explorar antecedentes, recoger intensivas y exhaustivas

descripciones de los interlocutores y someterlas a un proceso de cuestionamiento, con el propósito de hacer evidente la experiencia humana a través de la reflexión y así descubrir las formas genuinas y verdaderas de los propios pensamientos.

Diseño de la investigación

La estrategia de diseño de ésta investigación es el estudio de caso múltiple, en el que, de acuerdo a García, Gil y Rodríguez (1999), se utilizan varios casos únicos a la vez para estudiar la realidad que se desea explorar.

A través de un diseño de casos múltiples podemos encontrar evidencias más convincentes ya que éste tipo de diseño permite contestar y contrastar la información obtenida en cada caso que se analice.

Momentos de la Investigación

La investigación se desarrolló en tres grandes momentos que, de acuerdo a Bonilla y Rodríguez (1994), son fundamentales dentro de la investigación cualitativa. Estos momentos no tuvieron un carácter lineal y fueron susceptibles a cambios dependiendo del curso que fue tomando la investigación. Cada uno de los momentos se divide en etapas que son propias del proceso investigativo y tienen la característica de no ser secuenciales, ni excluyentes. Estas etapas se retroalimentaron y ajustaron a medida que se profundizó en la comprensión del problema.

Primer Momento: Definición de la situación problema

Para esto, fue preciso explorar la situación a investigar y definir el diseño:

1. Exploración de la situación: Se formuló de manera clara el problema y se escogió la metodología de la investigación y el sustento teórico.

2. Diseño: Se establecieron los objetivos de la investigación, las estrategias que permitirían conseguirlos y las técnicas por las cuales se obtendría la información.

Segundo Momento: Trabajo de Campo

Este momento tuvo como prioridad recolectar los datos cualitativos y posteriormente organizar esa información a partir de la formulación de categorías, las cuales inicialmente fueron deductivas, ya que surgieron del marco teórico y de las cuestiones a investigar y se plantearon antes del análisis. Al obtener los datos, surgieron nuevas categorías obtenidas de manera inductiva y paralelamente con las categorías deductivas, se acomodaron y modificaron hasta conseguir un sistema satisfactorio de análisis. Las etapas de este momento se desarrollaron de la siguiente manera:

1. Recolección de datos: Las personas que hicieron parte de la investigación, brindaron datos que permitieron caracterizar y conocer qué dificultades de comunicación presentaban en pareja y realizar la conceptualización cognitiva de cada participante. Para esto, se aplicaron técnicas como la entrevista clínica, técnicas narrativas y autoregistros propios de la terapia cognitiva, que no solamente recogieron la información, sino que además ayudaron en la validación de los datos debido a que fueron diferentes técnicas que examinaron una misma situación.

2. Organización de la información: Esta etapa inició conjuntamente con la recolección de datos, lo cual facilitó monitorear permanentemente la información que recogida, captar datos relevantes que pueden pasar desapercibidos e identificar las categorías analíticas.

Tercer Momento: Análisis de Datos

El análisis de datos fué concurrente a la recogida de información y se hizo extensivo hasta que se recolectaron los datos necesarios que permitieron responder a las preguntas planteadas en la investigación. El proceso analítico se llevó a cabo por medio de la técnica de exposición y presentación de datos, plateada por Miles y Huberman (1994), la cual consiste en presentar la información de forma sistemática y visual; para esto, se utilizaron matrices que se definen mediante filas y columnas en las cuales se establecieron las categorías y subcategorías que respondían a cada objetivo planteado. Para la constitución de las matrices, fue necesaria la reducción de datos, basados en criterios temáticos que dividen la información general en segmentos que hablan de un mismo tema.

Técnicas de recolección de Información

Las manifestaciones orales y escritas de los sujetos fueron los principales medios y recursos que permitieron conocer las dificultades de comunicación que presentan con su pareja y de igual manera realizar la conceptualización cognitiva de cada participante.

Entrevista Clínica

Reiser (1988) citado por Sue, D., Sue, D. y Sue, S. (1996) sostiene que ésta entrevista permite observar a la persona, analizar sus conductas verbales y no verbales, así como el contenido (lo que está diciendo) y el proceso de las comunicaciones (cómo se está comunicando -con tristeza, enojo-) y recopilar datos acerca de la situación que se estudia y del mismo individuo.

Teniendo en cuenta que el enfoque psicológico que guía la investigación es el cognitivo comportamental, las entrevistas se ajustaron a los principios de

éste enfoque y si bien fueron flexible y se acomodaron de acuerdo al curso de la investigación, tuvieron un formato con unos tópicos determinados, que ayudaron a controlar que la información recogida por las dos investigadoras apunte hacia la misma dirección y sea lo más precisa y clara posible. De igual manera, las sesiones tuvieron una estructura, la cual fué una adaptación del modelo propuesto por Beck (1995) con respecto a la estructura tanto de la sesión inicial como de las siguientes sesiones (Anexo C).

Dattilio y Padesky (1995) proponen dos tipos de entrevistas que permitirán recoger información muy importante respecto a la dinámica de la pareja, de sus miembros y del conflicto que presentan:

1. Entrevistas individuales: Se entrevista a cada miembro de la pareja por separado con el fin desarrollar una conceptualización de cómo el individuo ve los problemas de la relación. También se abordarán temas como las experiencias personales (éxitos, fracasos, relaciones familiares y afectivas, eventos traumáticos en la infancia o edad adulta) y otros que el cliente desee sean confidenciales.

2. Entrevistas conjuntas: En las cuales se buscará información acerca de la historia de la relación de pareja y del conflicto que presentan en la actualidad. (Este tipo de entrevista se llevará a cabo, siempre y cuando los dos miembros de la pareja participen en la investigación).

Técnicas Narrativas

Para Casey (1995) (citado por Buendía, 1998) la investigación narrativa se interesa por la forma en que los seres humanos se hacen comprensibles a través del lenguaje. Para esta investigación, se hizo uso de las autobiografías,

las cuales sirvieron para conocer los datos pertinentes de la infancia y los aprendizajes previos de cada uno de los participantes.

Autoregistros

Los autoregistros son instrumentos que se usan frecuentemente en la terapia cognitiva comportamental ya que permiten al cliente identificar los pensamientos automáticos, emociones y conductas que desencadenan ciertas situaciones problemáticas y contemplar pensamientos alternativos que ayudarán en el proceso de reestructuración cognitiva. Para el uso del autoregistro, se explicaron las bases de la terapia y el modelo cognitivo y se realizó un entrenamiento en su manejo.

Técnicas de Validación

Verificación de la representatividad

Esto permite evitar generalizaciones que no estén fundamentadas en los datos. Para esto fué preciso examinar de manera exhaustiva la información brindada por los participantes.

Triangulación

Para la triangulación de la información se tuvieron en cuenta los elementos teóricos, la información recolectada con las parejas a lo largo de la investigación y la interpretación de los datos por parte de las investigadoras.

Ponderar la evidencia

Esto permitió sopesar la calidad de la información, para este fin se tuvo muy en cuenta que los informantes conocieran el tema a trabajar, que asumieran un compromiso serio con la investigación y que los datos se recogieran a partir de contactos repetidos de primera mano y por observación directa.

Unidad de Análisis

La unidad de análisis estuvo conformada por tres parejas de adultos jóvenes (19-24 años) que presentaban dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja.

Unidad de Trabajo

La conformación de la unidad de trabajo para la presente investigación se llevó a cabo mediante una convocatoria en la cuál se realizó una selección intencional basada en el propio juicio de las investigadoras quienes tuvieron en cuenta las necesidades específicas de la investigación y de acuerdo a esto plantearon los siguientes requisitos: (a) tipo de relación: noviazgo, (b) dificultades de comunicación con la pareja, (c) edad: 18 a 26 años y (d) disponibilidad de tiempo.

Los participantes aceptaron el contrato terapéutico en el cual se establecieron los derechos y compromisos necesarios para el desarrollo de la investigación (Anexo D).

RESULTADOS

A partir de la información recolectada durante el trabajo de campo, se presentan a continuación los resultados de la investigación. En primer lugar, se logró identificar qué dificultades de comunicación presentaba cada uno de los miembros de las parejas estudiadas, qué creencias y pensamientos disfuncionales estaban asociados a estas dificultades, qué tipo de reacciones tanto emocionales como conductuales se presentaban a raíz de estos pensamientos y qué aprendizajes tempranos estaban relacionados con el mantenimiento y desarrollo de dichas creencias y conductas. En segundo lugar, una vez obtenida la conceptualización cognitiva de cada participante, se lograron identificar los aspectos cognitivos que tenían en común, cuando presentaban dificultades de comunicación en pareja.

Para una mayor comprensión de la información, inicialmente se presentan los estudios de caso de cada persona, lo cual da a conocer los aspectos de la conceptualización cognitiva que presenta cada uno durante las diferentes dificultades de comunicación, adjunto a esto se encuentran la descripción y el análisis de las sesiones de investigación (Anexo D).

Posteriormente, se presenta la caracterización de cada una de las dificultades de comunicación encontradas en los sujetos de la investigación y se especifican los aspectos de la conceptualización cognitiva que tienen en común.

Informes de casos

Caso 1. Mario y Paula

Mario y Paula llevan un noviazgo de un año y cuatro meses. La pareja asiste a terapia, porque presentan frecuentes discusiones en las cuales hay un gran intercambio de conductas coercitivas las cuales aumentan en intensidad a medida que progresa la discusión, los dos tienden a ser impulsivos y han llegado a agredirse verbal y físicamente. A continuación, se presentan los informes de caso de cada miembro de la pareja:

Paula

Edad: 19 años

Ocupación: Estudiante de Psicología

Hijos: Ninguno

Historia de interacción y condiciones ambientales

Historia familiar. La familia de Paula la conforman sus dos padres y sus dos hermanos. Paula nació en la ciudad de Ipiales, lugar donde vivió con su familia hasta que se trasladó a la ciudad de Pasto para llevar a cabo sus estudios universitarios. La relación con sus padres ha sido buena y ha mejorado desde que la consultante dejó el hogar. Con respecto a la madre, Paula manifiesta que ha sido una mujer “brava”, estricta, muy pendiente del orden; con respecto al padre, Paula lo describe como “el noble de la casa”, una persona muy calmada ante los problemas, solidario y alegre. La relación entre sus padres se ha caracterizado por ser estable, con leves discusiones referentes a aspectos del hogar (finanzas, crianza de los hijos), sin embargo, comenta que durante las discusiones, la madre tiende a utilizar frecuentemente la ironía y el sarcasmo, “mi mamá es bien cantaletuda, muy

irónica al hablar y bien rencorosa y yo siento que también soy así”, “cuando mi mamá se enoja, es cosa seria y lo que ella dice, se hace; el padre tiende a ser más conciliador, “él perdona fácilmente”.

Actualmente, Paula manifiesta que sus padres se han vuelto más afectuosos entre ellos y con sus hijos, lo cual es transmitido con frases y gestos de afecto.

Condiciones sociales. Paula se caracteriza por tener varios amigos con los que ha establecido buenas relaciones. Manifiesta que tiende a escoger como amigos a personas que sean principalmente nobles y altruistas, lo cual considera cualidades muy importantes en las personas. Actualmente tiene un grupo de amigos en la universidad, con el cual se siente muy satisfecha y considera que ellos la perciben como una persona especial.

Condiciones afectivas. Paula ha tenido tres relaciones afectivas significativas; su primer novio, quien era un compañero del curso durante noveno y décimo grados de bachillerato con quien duró solamente 2 semanas, pero tuvieron una buena amistad. A los 16 años tuvo su segundo novio, cuya relación duró un año y ocho meses y a quien recuerda como una persona afectuosa, noble y calmada. Comenta que las discusiones con él eran poco frecuentes y si llegaban a tenerlas las solucionaban rápidamente, “yo le explicaba las cosas, él me escuchaba, yo también lo escuchaba, hablábamos y sin necesidad de enojarnos arreglábamos las cosas”. Su actual novio, también es compañero de curso en la universidad, Paula lo describe como una persona noble e incondicional, “él es mi apoyo aquí en Pasto y yo se que él por mí, haría cualquier cosa, porque me lo ha demostrado”, sin embargo critica su tendencia a actuar de manera impulsiva

ante los problemas, la forma que tiene él para afrontarlos y los celos y desconfianza que le demuestra constantemente; de igual manera, Paula comenta que ante las reacciones de Mario, ella también responde de la misma forma y suele irritarse con facilidad, “Cuando peleamos, los dos explotamos, somos groseros, nos metemos en un círculo en el que no nos importa nada y nos hacemos daño mutuamente y al final el que hiere más, gana”. Sin embargo, para Paula discutir con su pareja es muy desgastante, por tal razón, ha aprendido a evadir las discusiones o a postergarlas, con el fin de evitar confrontaciones directas y a la vez obtener ganancias significativas como alivio y tranquilidad las cuales refuerzan sus conductas de huida o evitación frente a los problemas.

Paula se considera una persona muy afectuosa, tiene facilidad para expresar sentimientos positivos y da muestras de afecto a través palabras, gestos o detalles (cartas, dulces, etc.).

Acontecimientos significativos a lo largo de la vida. Paula manifiesta que durante la niñez, solía angustiarse frecuentemente debido al temperamento de su madre, “mi mamá nos desesperaba, por cosas bobas, ella se impacientaba, nos gritaba y mis hermanos y yo siempre terminábamos llorando, en una ocasión se perdió una media y mi mamá se enojó tanto que todos nos angustiamos mucho porque no la encontrábamos y nos colocamos a llorar”; eventos similares se presentaron a lo largo de la infancia de Paula.

Análisis Multiaxial según DSM – IV

Eje I: Ninguno

Eje II: Ninguno

Eje III: Ninguna

Eje IV: Dificultades con la pareja.

Eje V: EEAG 85

Conceptualización Cognitiva

Para esta conceptualización es importante tener en cuenta:

1. Problemas personales actuales: La consultante mantiene constantes discusiones con su actual novio, las cuales se caracterizan por tener un estilo comunicacional agresivo. Presenta déficit en habilidades sociales relacionadas con la dificultad de expresión de sentimientos positivos y negativos.

Las dificultades de comunicación encontradas en Paula son: la escalada, retirada / evitación, mensajes imprecisos y mensajes contradictorios.

2. Situaciones vulnerables: Las creencias nucleares e intermedias de Paula se activan en situaciones en las cuales se expone a la posibilidad de enfrentar conflictos, cuando debe afrontarlos y cuando su pareja no responde a sus expectativas (muestras de afecto o de arrepentimiento).

3. Pensamientos automáticos: Los pensamientos que se activan más frecuentemente en Paula cuando discute con su pareja son: “mejor que se vaya”, “no soporto que siga hablando”, “me quiero ir”, “por qué no se calla”, “por qué me trata así”, “no puedo calmarme”, “qué le digo para que le duela”.

Estos pensamientos hacen parte de distorsiones cognitivas tales como: (a) lector de mentes: “creo que él se avergüenza de mí”, “si me dejo creerá que soy débil” (b) etiquetación: “Soy descuidada”, (c) visión catastrófica: “si le digo lo que pienso, es capaz de terminarme”, (d) autoacusación: “yo tengo la culpa por ser tan descuidada”, “tuve que haberme dado cuenta”; (e) los

debería: “debería ser más detallista conmigo”, “debería entender qué me pasa”; (f) abstracción selectiva: “no le importo”, “no hace las cosas que me gustan”.

4. Emociones: Cuando la consultante presenta sus pensamientos automáticos, están acompañados por sentimientos de venganza, rabia, tristeza, angustia, temor, preocupación y desilusión.

5. Conductas: Durante las discusiones con su pareja, Paula tiende a presentar conductas verbales y no verbales coercitivas. A nivel verbal: decir cosas que perjudican al otro aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje, emitir mensajes confusos (Ironías, sarcasmos, frases incompletas) e insultar. A nivel no verbal: llanto, volumen y entonación de la voz que indican ira, desprecio e ironía.

6. Estrategias compensadoras: La consultante presenta la creencia central de indefensión “Soy incapaz de solucionar mis problemas”, para poder sobrellevar esta creencia, Paula evita afrontar situaciones en las cuales debe poner a prueba su capacidad para resolver conflictos, por lo tanto, procura evitar las discusiones con su pareja (evadiendo el tema o retirándose del lugar). Por medio de esta estrategia, Paula evita confirmar la creencia de “Soy incapaz” y a la vez evita experimentar emociones negativas como angustia, frustración y temor, lo cual resulta reforzante porque evitar el conflicto, trae consigo alivio y tranquilidad.

Quando Paula no puede evitar los conflictos, opta por asumir una postura de ataque con la cual pueda garantizar su defensa y evitar comprobar su creencia de indefensión “Soy débil”.

Creencias de inamabilidad tales como “no le importo a mi pareja” o “no soy querida”, se activan cuando la consultante espera muestras de afecto (halagos, regalos o detalles) o muestras de arrepentimiento por parte de su pareja y no las consigue. Por lo tanto, para evitar confirmar estas creencias, Paula utiliza la estrategia de hacer berrinches (llorar, victimizarse) con el fin de obtener atención por parte de su pareja y así creer que es amada como ella espera.

7. Aprendizajes previos: En este caso las experiencias más significativas en la vida de Paula que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de sus creencias nucleares y conductas son las siguientes:

1. Los bajos niveles de expresiones de afecto por parte de su madre, contribuyeron al desarrollo de la creencia central de inamabilidad “no soy querida”.

2. A lo largo de su vida, la consultante presenció muchas situaciones en las cuales su madre se disgustaba enormemente y provocaba frecuentes discusiones, lo cual inmediatamente generaba en Paula sentimientos de angustia. Debido a esto, la consultante buscó alternativas para mitigar la angustia y obtener alivio y tranquilidad y como resultado aprendió a evadir discusiones y tratar de evitar al máximo confrontaciones directas; de esta manera, la conducta aprendida se mantiene porque la consultante recibe reforzamiento negativo ante conductas de huida o evitación frente a los problemas.

3. Aprendizaje por modelamiento de su madre de conductas coercitivas al discutir, lo que le permite a la consultante sobrellevar su creencia central

“soy débil” y reafirmar otro tipo de creencias como “debo controlar la situación”, “no puedo perder”.

4. Aprendizaje por refuerzo positivo al conseguir lo deseado por medio de berrinches (llanto o victimización), lo cual ha permitido que Paula pueda afrontar la creencia de inamabilidad “no le importo a mi pareja”.

8. Creencias intermedias: Los supuestos, reglas y actitudes que Paula maneja y que sustentan sus creencias nucleares son:

Suposiciones

Positivas:

“Si discuto en el momento, las cosas se pueden complicar”.

“Si me atacan, yo también ataco”.

“Si está pendiente de mi, es porque le importo”.

“Si le importo, es porque me quiere”.

Negativas:

“Si no discuto en el momento, no agravo el problema”.

“Si me dejo, Mario se aprovecha”.

“Si no está pendiente de mi, no le importo”.

“Si no le importo, no me quiere”.

Reglas

Debo evitar los conflictos.

Debo defenderme.

Debe estar pendiente de mi.

Debe interesarse en mi.

Actitudes

Pelear es desgastante.

Ceder es perder.

Es muy importante estar pendiente de la pareja.

Es básico interesarse por la pareja.

9. Esquemas y creencias nucleares: A partir de las verbalizaciones expresadas por Paula, se pueden identificar creencias centrales asociadas con la inamabilidad, tales como “No le importo a mi pareja”, “No soy querida”. También se presentan creencias asociadas a la indefensión tales como “Soy incapaz de solucionar mis problemas”, “Soy débil”.

Mario

Edad: 20

Ocupación: Estudiante de Psicología

Hijos: Ninguno

Historia de interacción y condiciones ambientales

Historia familiar. Mario es hijo único, sus padres nunca vivieron juntos y la relación de pareja entre ellos no funcionó; comenta que no volvió a ver a su padre desde que tenía 7 años y desde ese entonces no ha tenido ningún contacto con él.

La relación con su madre ha sido distante. Desde pequeño él ha vivido con su abuela materna y otras dos familias en las que tiene tíos y primos, con quienes ha tenido una relación conflictiva, “nunca me la llevé bien con los de mi casa”, “mi abuela y mis tías me regañaban y pegaban por todo”, “yo no podía decirles nada”. Su madre tiene un negocio en el cual también vive sola, Mario la ha visitado frecuentemente pero no ha convivido con ella. Considera que su madre “ha luchado por sacarlo adelante”, sin embargo cree que no ha sido lo suficientemente afectuosa y que le hubiera gustado

que estuviera más pendiente de aspectos relacionados con su vida social y afectiva (amigos, novias). El consultante describe a su familia como “conflictiva y desunida”, comenta que el hecho de convivir tres núcleos familiares distintos en una misma casa, ha traído muchos inconvenientes y discusiones constantes entre quienes la habitan.

Condiciones sociales. Mario se describe como una persona alegre, divertida, jovial; lo cual considera le ha permitido hacer amigos sin mayor dificultad, cree que sus compañeros de estudio y amigos en general lo ven de igual manera, sin embargo, evita establecer amistades íntimas, “yo no me encariño con nadie”.

Condiciones afectivas. Mario ha tenido tres relaciones afectivas significativas; la primera, fue con su mejor amiga, con quien estuvo solamente un mes ya que no se entendieron como pareja; después tuvo una relación de ocho meses, que de acuerdo a sus palabras “lo marco muchísimo”. En esta relación, Mario se describió como una persona que confiaba mucho en su pareja, razón por la cual su novia le fué infiel: “yo era bien fresco con ella, le decía que saliera con sus amigas, que no había ningún problema y ella pensaba que yo lo hacía porque ella no me interesaba, entonces me la hizo con mi mejor amigo”. A raíz de esta situación, Mario comenta que se volvió celoso y más desconfiado con sus parejas; después de un tiempo, él comenzó otra relación en la cual también experimentó la infidelidad de su pareja y por lo tanto sus celos y desconfianza aumentaron aún más.

Actualmente, lleva una relación de un año y cuatro meses con Paula, quien es su compañera de curso en la universidad; la relación con ella se ha

caracterizado por presentar frecuentes discusiones relacionadas con los celos y la desconfianza hacia ella. En este caso, después de llevar cuatro meses de relación, ellos terminaron y Paula estuvo con otra persona durante un mes, sin embargo, Mario lo consideró como una infidelidad y con base en este hecho y en sus experiencias previas, argumenta y justifica sus reacciones, “a mi me saca la piedra que ella me diga que va a salir con las amigas o que se va a hacer algo sin mi”. Durante las discusiones, Mario presenta sensaciones de rabia y afirma “yo no me puedo calmar, no depende de mí, a mi me da mucha rabia y simplemente estallo”.

Mario reconoce tener una gran dificultad para expresar sentimientos positivos hacia su pareja (halagos, detalles, gestos y frases afectuosas).

Acontecimientos significativos a lo largo de la vida. Mario sufrió el abandono por parte de su padre cuando tenía 7 años y desde entonces no ha tenido contacto con él.

Ha tenido una relación distante con su madre desde la infancia, lo cual contribuyó al desarrollo de las creencias de inamabilidad “no soy amado”, “no le importo a nadie”, “no soy valioso”.

Experimentó varias Infidelidades por parte de sus parejas anteriores.

Análisis Multiaxial según DSM – IV

Eje I: Ninguno

Eje II: Ninguno

Eje III: Ninguna

Eje IV: Dificultades con la pareja.

Eje V: EEAG 80

Conceptualización Cognitiva

Para esta conceptualización es importante tener en cuenta:

1. Problemas personales actuales: En este caso, el consultante presenta constantes discusiones con su actual pareja, las cuales se caracterizan por tener un estilo comunicacional agresivo. Se observa en Mario una baja tolerancia a la frustración, dificultad para expresar sentimientos negativos y positivos, déficit en la solución de problemas y los criterios A y B del trastorno explosivo intermitente que corresponde al trastorno del control de los impulsos.

Las dificultades de comunicación que Mario presenta son: la escalada, mensajes imprecisos y mensajes contradictorios.

2. Situaciones vulnerables: Las creencias nucleares e intermedias de Mario se activan en situaciones en las cuales su novia asiste a reuniones sociales con otras personas y no lo invita y cuando no recibe muestras de afecto y atención por parte de ella.

3. Pensamientos automáticos: Los pensamientos que se activan más frecuentemente en Mario hacen parte de distorsiones cognitivas tales como: (a) lector de mentes: “parece que no le importo”, “no piensa en lo que necesito”, “quiere salir sin mí porque se aburre conmigo”, “ella se porta así porque no me quiere”, “está pensando en ofenderme”, (b) etiquetación: “es descuidada”, (c) generalización: “nunca está pendiente de mí”, “siempre me hace lo mismo”; (d) falacia de control: “si ella estuviera pendiente de mí, yo no me enojaría tanto”, “no depende de mí”, “se me sale la rabia y no lo puedo controlar”; (e) visión catastrófica: “si no arreglo las cosas con ella, puede buscar a alguien más”, “si me dejo ahora, me la monta después”; (f)

inferencia arbitraria: Paula sale con sus amigos y él piensa “se va a ver con otro”; (g) los debería: “debería ser más detallista conmigo”, “debería preocuparse por mí, como yo lo hago por ella”, “debo defenderme”; (h) maximización: “no sacó un libro de la biblioteca para mí, no me quiere”, “no me anotó en la lista, no le importo”; (i) abstracción selectiva: “no está pendiente de mis cosas”, “no le importo”, “no me quiere”; (j) falacia de justicia: “por qué se porta así conmigo”, “cómo no va a tenerme en cuenta”.

4. Emociones: Cuando el consultante presenta sus pensamientos automáticos, están acompañados por sentimientos de venganza, rabia, frustración, desesperación, tristeza, angustia y temor.

5. Conductas: Durante las discusiones con su pareja, Mario tiende a presentar conductas verbales y no verbales coercitivas. A nivel verbal: dice cosas que perjudican a Paula, aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje; emite mensajes confusos (Ironías, sarcasmos, frases incompletas) e insulta. A nivel no verbal: grita, empuja y hala a Paula.

6. Estrategias compensadoras: Cuando Mario se enfrenta a situaciones en las cuales se siente atacado, hace uso de conductas coercitivas que sirven como estrategia para defenderse ante su pareja, lograr el control de las discusiones (ganar) y evitar confirmar la creencia de indefensión “Soy débil”.

Creencias de inamabilidad como “no le importo a nadie”, “no soy valioso”, “van a abandonarme” y “no soy amado”; se activan cuando Mario espera muestras de afecto (detalles en los que Paula demuestre interés por él: hacerle favores, incluirlo en actividades) o muestras de arrepentimiento y no las recibe. Por lo tanto, para evitar confirmar estas creencias, Mario utiliza

la estrategia de manipular asumiendo un rol de víctima con el fin de obtener la atención y el afecto de Paula. El uso de esta estrategia, es reforzado por su pareja, ya que ella efectivamente le brinda a Mario lo que él espera.

7. Aprendizajes previos: En este caso las experiencias más significativas en la infancia de Mario que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de sus creencias nucleares y conductas son las siguientes:

1. Los bajos niveles de expresiones de afecto por parte de su madre y ausencia del padre desde la infancia, contribuyeron al desarrollo de creencias centrales de inamabilidad tales como “No le importo a nadie”, “Van a abandonarme”, “No soy valioso”, “No soy amado”.

2. Aprendizaje por modelamiento de conductas coercitivas al discutir, según el cual los conflictos se perciben en términos de perder o ganar.

3. Aprendizaje de expresión inadecuada de sentimientos negativos por castigo positivo (cuando comentaba estar en desacuerdo frente a algo, era reprendido por medio de gritos o golpes), contribuyeron al desarrollo de la creencia central de indefensión “Soy débil”.

4. Aprendizaje de expresión inadecuada de sentimientos positivos, por castigo positivo, administrado por su grupo de pares (cuando manifestaba abiertamente estar enamorado o experimentar sentimientos de agrado por alguna mujer, sus amigos lo ridiculizaban constantemente y lo tildaban de “curso”).

5. Experimentar infidelidad por parte de dos de sus anteriores parejas, lo llevó a generalizar la expectativa de infidelidad a las demás mujeres y por lo tanto desconfía constantemente de su actual pareja. Manifiesta “me la

hicieron una vez, me la hicieron dos veces, por qué no me la van a hacer otra vez”.

8. Creencias intermedias: Los supuestos, reglas y actitudes que Mario maneja y que sustentan sus creencias nucleares son:

Suposiciones

Positivas:

“Si está pendiente de mí, es porque le importo”.

“Si yo le importo, es porque me quiere”.

“Si me hieren, me defiendo”.

Negativas:

“Si no está pendiente de mí, es porque no le importo”.

“Si yo no le importo, es porque no me quiere”.

“Si no me defiendo, me lastiman”.

Reglas

Debe estar pendiente de mí.

Debe preocuparse por mí.

Debo defenderme.

Actitudes

Estar pendiente de la pareja es muy importante.

Preocuparse por la pareja es una muestra de amor.

Ser lastimado, es horrible.

9. Creencias centrales: A partir de las verbalizaciones expresadas por Mario, se pueden identificar creencias centrales asociadas con la inamabilidad tales como: “No le importo a nadie”, “Van a abandonarme”, “No

soy valioso”, “No soy amado”; y creencias asociadas a la indefensión: “Soy débil”.

Caso 2. Andrea y Felipe

Andrea y Felipe son una pareja de novios que llevan una relación de dos años y ocho meses y tienen una hija de 7 meses. A partir de la investigación fue posible evidenciar que Felipe presenta dificultades en la comunicación tales como la escalada, retirada/evitación y mensajes imprecisos, mientras que Andrea hace uso de la escala y los mensajes imprecisos.

Como resultado de la evaluación se observó que ambos tienen déficit en habilidades sociales, déficit en el control de impulsos y dificultad para la resolución de problemas.

Felipe cree que ha contribuido mucho a que “las cosas se dañen”, “yo soy grosero y la he golpeado, pues, no muy duro, pero si la he golpeado”, “no me puedo controlar y ella también se altera a veces, cuando yo no le hago nada, es como si se hubiera perdido el respeto”. Por su parte, Andrea afirma: “yo no lo escucho, hago todo lo posible por dedicarle tiempo a él y a mi hija, pero es muy difícil para mí, por mi estudio”.

Andrea

Edad: 19

Ocupación: Estudiante de Ingeniería Electrónica

Hijos: 1

Historia de interacción y condiciones ambientales

Historia familiar. Andrea vive con su padre, su madre, tres hermanas y un hermano. La relación entre madre y padre es conflictiva, aunque tenían más problemas cuando la consultante era pequeña, puesto que el padre

consumía alcohol y se gastaba todo el dinero que ganaba en licor. La relación con sus familiares es distante, “yo casi no hablo con nadie en mi casa”, afirma que la madre ejerce mucha presión sobre ella y le controla el tiempo que está fuera de casa argumentando que “tiene que cuidar a la niña”. La consultante discute frecuentemente con sus hermanas y comenta que cuando estuvo en embarazo, ellas no estaban de acuerdo con el nacimiento del bebé, además también tuvo dificultad para decírselo a sus padres. Andrea manifiesta que lloraba frecuentemente y su novio le decía: “ay, usted llora por todo”, ella comenta, “a Felipe parecía no preocuparle tanto”.

Considera que siempre fué motivo de orgullo para su familia, puesto que le iba muy bien en los estudios y gran parte del bachillerato obtuvo una beca. Sin embargo, cuando quedó embarazada “los defraudó a todos y vió sus sueños de ser profesional frustrados”. En este momento le afectó mucho que Felipe la visitaba y la llamaba con menor frecuencia y no la “apoyó cuando lo necesitó”, la maltrataba (insultos y golpes) y ella afirma, “ni siquiera me acompañó a ningún cursillo psicoprofiláctico”, “era muy doloroso verse sola, cuando algunas de las otras mamás estaban con sus parejas”.

Condiciones sociales. Andrea tiene muy pocos amigos(as), las relaciones interpersonales de la consultante se presentan en función de su novio, casi siempre sale con él. Desde que nació su hija, no sale a fiestas como lo hace Felipe, lo cual en ocasiones es motivo de discusión. Interactúa muy poco con otras personas ajenas a su familia, puesto que prefiere quedarse en casa para esperar que su novio llegue. Tiene solo una amiga

con la cual casi no puede salir porque a su pareja no le cae bien y no le parece buena amistad.

Condiciones afectivas. Andrea afirma que llora muy fácilmente y a partir del embarazo los sentimientos de tristeza han aumentado. En la actualidad, las discusiones con Felipe han disminuido, sin embargo, las peleas son frecuentes, ella afirma, “él me controla el tiempo que me toma salir de la universidad y llegar a la casa y si me demoro, es pelea fija”; por su parte, a Andrea le disgusta que él salga sin ella y piensa que él le miente.

En el momento, la relación de pareja se ve muy afectada por el poco tiempo del que ella dispone para pasar con su novio y su hija y por la dificultad para entenderse con él, lo cual le genera malestar emocional y pensamientos como: “lloro muy fácilmente y por eso se aprovechan”, “me ven débil”.

Cuando discute con Felipe, la consultante hace reclamos de eventos pasados y no comunica sus mensajes o peticiones de manera clara. En ocasiones en las que su pareja quiere retirarse del lugar y evitar la discusión, Andrea intenta detenerlo utilizando estrategias de manipulación como el llanto o la victimización y, a veces, la fuerza física, lo cual empeora la discusión.

Acontecimientos significativos a lo largo de la vida. El embarazo no deseado en la etapa de la adolescencia ha sido uno de los principales motivos de discusión con su pareja, puesto que la consultante considera que Felipe no se hace responsable de su hija. Además, debido al cuidado que la niña requiere, se han distanciado y realizan menos actividades juntos, como las salidas nocturnas.

Análisis Multiaxial según DSM – IV

Eje I: Ninguno

Eje II: Ninguno

Eje III: Ninguna

Eje IV: Problemas con la pareja

Eje V: EEAG 80

Conceptualización Cognitiva

Para esta conceptualización es importante tener en cuenta:

1. Problemas personales actuales: En este caso, la consultante presenta constantes peleas y discusiones con su pareja debido a la dificultad para comunicarse con él: Se presentan conductas coercitivas e interpretaciones erróneas de las acciones o mensajes del otro. Ella afirma que no se pueden hablar: “es imposible hablar con Felipe, porque grita por todo”, esto le genera malestar emocional manifestado por llanto, rabia e impotencia. Una de sus mayores preocupaciones, compartida con su pareja, es que en ocasiones pelean frente a su bebé y quisieran evitarlo.

Dentro de las dificultades en comunicación que presenta Andrea, se encuentran: la escalada y los mensajes imprecisos.

La consultante presenta además dificultad para ponerse en el lugar del otro, déficit en resolución de problemas, baja tolerancia a la frustración y déficit en habilidades sociales, ya que durante las conversaciones y las discusiones con su pareja no presenta contacto visual directo, no posee habilidades de escucha y por lo tanto no retroalimenta lo que él le dice. Por lo general, los mensajes emitidos no poseen un contenido claro y van

acompañados de un volumen de voz alto y de gestos de enojo y desaprobación.

2. Situaciones vulnerables: Las creencias nucleares e intermedias de Andrea se activan ante situaciones en las cuales no recibe muestras de atención, afecto o arrepentimiento por parte de su pareja.

3. Pensamientos automáticos: Los pensamientos que se activan más frecuentemente en Andrea cuando discute con su pareja hacen parte de distorsiones cognitivas tales como: (a) generalización: “él nunca está cuando yo lo necesito”, “nunca quiere salir conmigo”; (b) lector de mentes: “el disfrutaría más si no estuviéramos la niña y yo”, “si me dejo, creerá que soy débil”; (c) abstracción selectiva: “no le interesa la relación”, “yo me preocupo mucho más que él”, “yo no le importo”, “no le interesa solucionar las cosas”, pensamiento emocional: “uno siente cuando lo engañan”; (e) falacia de cambio: “si él cambiara, las cosas funcionarían mejor”; (f) etiquetación: “es un fresco”, “es un irresponsable”; (g) los deberías: “debería saber qué es lo que me pasa”, “debería llamarme”, “no debería salir”, “tengo que estar en casa para cuando llame”, “debería venir si se compromete conmigo”, “debería estar pendiente de la niña”; (h) visión catastrófica: “si me dejo ahora después será peor”; (i) falacia de justicia: “no es justo, yo no me quedo con la rabia sola”; “si sabe que me molesta, no sé porque actúa así”.

4. Emociones: Cuando la consultante presenta sus pensamientos automáticos, estos están acompañados por sentimientos de venganza, rabia, tristeza, desilusión, impotencia y frustración.

5. Conductas: Durante las discusiones con su novio la consultante presenta conductas verbales tales como: insultos, ofensas, ironías y frases

incompletas; y no verbales como: llorar, tratar de detenerlo cuando él se quiere ir, gritar, golpear, manotear. También utiliza conductas manipuladoras caracterizadas por ser inapropiadas y desadaptativas y que están encaminadas a conseguir que su pareja actúe como ella desea. Estos comportamientos le generan gran malestar emocional.

6. Estrategias compensadoras: Andrea presenta las siguientes estrategias para afrontar sus creencias nucleares:

1. Andrea presenta la creencia de inamabilidad “no le importo a mi pareja”, con el fin de no corroborar esta creencia, ha optado por utilizar estrategias como los berrinches (llorar, victimizarse), que le permiten obtener atención o sentimientos de arrepentimiento y culpa por parte de su pareja. Sin embargo, no siempre se da lo que ella espera, ya que en ocasiones, Felipe presenta sentimientos de rechazo y rabia hacia ella, por lo cual se retira del lugar y evita la discusión. Esta situación, confirma de manera intermitente los pensamientos negativos de Andrea, lo cual hace que tanto la estrategia como la creencia de inamabilidad, se mantengan.

2. Adoptar como estrategia una actitud defensiva durante discusiones con la pareja, lo cual impide que la creencia de indefensión “soy débil” se active, puesto que al emitir conductas que lastiman al compañero, se consigue el control de la situación, se conserva la posibilidad de ganar y por lo tanto castigar a la pareja por los daños recibidos.

7. Aprendizajes previos: En este caso las experiencias más significativas de Andrea que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de sus creencias nucleares y conductas son las siguientes:

1. Aprendizaje por reforzamiento positivo de conductas manipuladoras (llanto, apartarse, gestos de tristeza, asumir el rol de víctima) lo cual le permitía obtener atención y acceso a lo que deseaba, esto resultaba reforzante y por lo tanto se ha mantenido en el repertorio comportamental de Andrea hasta el momento. El tener creencias centrales de inamabilidad tales como “nadie se preocupa por mí” y “no le importo a nadie”, pudieron influir notablemente para que la consultante recurra a conductas manipuladoras para obtener atención por parte de sus padres en la infancia y por parte de su pareja en la actualidad, de esta manera, podría sobrellevar sus creencias centrales.

2. Alta tasa de refuerzo social ante los logros (académicos), por lo cual responde a los fracasos, con baja tolerancia a la frustración, que se refleja en la presencia de malestar emocional al no conseguir sus objetivos o metas.

3. Aprendizaje vicario de conductas de defensa, ante situaciones en las cuales se sienta irrespetada. Esto surgió porque Andrea ha observado la conducta sumisa de su madre, ante el irrespeto del padre, Andrea manifiesta: “yo no me voy a dejar de mi pareja, como se dejó ella”, “uno evita copiar lo malo de las personas”, “yo no voy a ser como ella”, “a mí tienen que respetarme”.

4. Generalización de la creencia “todos los hombres son infieles”, a partir de las infidelidades de sus parejas.

8. Creencias intermedias: Los supuestos, reglas y actitudes que Andrea maneja y que sustentan sus creencias nucleares son:

Suposiciones

Positivas:

“Si a él le importara la relación, trataría de solucionar el problema”

“Si me ve llorando muestro debilidad”

“Si me lastiman debo vengarme”

“Si me quiere debería conocerme”

Negativas:

“Si él no quiere arreglar el problema, no le importa estar bien conmigo”

“Si no lloro soy fuerte”

“Si no me desquito, dejo que me irrespeten”

“Si no me conoce, no le importo”

Reglas

Debo solucionar los problemas rápidamente, para evitar que empeoren.

Debo evitar llorar para que los demás no se aprovechen de mí.

No debo dejar que me irrespeten

Mi pareja debe conocerme

Actitudes

Es riesgoso dejar que los problemas se agraven (en términos de perder a la pareja).

Es riesgoso que me vean llorando.

Ser irrespetado es humillante.

Conocer a la pareja es muestra de amor.

9. Esquemas y creencias nucleares: A partir de las verbalizaciones expresadas por Andrea, se pueden identificar creencias centrales asociadas

con la inamabilidad como: “no se preocupan por mí”, “no le importo a nadie”, y una creencia central asociada con la indefensión como: “soy débil”.

Felipe

Edad: 20 años

Ocupación: Estudiante de Curso Tecnológico

Hijos: 1

Historia de interacción y condiciones ambientales

Historia familiar. Felipe siempre ha vivido con su madre, sin embargo fueron sus abuelos maternos y su tío, los que se encargaron de su crianza, ya que la madre trabajaba y salía frecuentemente. Recuerda que sus abuelos lo castigaban con golpes, cuando lo encontraban peleando físicamente con su hermano, sin embargo, afirma que fueron consentidores y cariñosos con él. Su madre tiene 46 años, él la describe como una persona muy permisiva con todos sus hijos y considera que no obtuvo la atención suficiente por parte de ella, “ella casi no se preocupaba por mí”.

Actualmente, mantiene una buena relación con su madre y comenta que se siente apoyado por ella en cuanto al nacimiento de su hija; las discusiones en su familia se presentan a causa de las salidas nocturnas con su hermano en las cuales consumen alcohol. Durante dichas peleas, el consultante afirma que grita y se ofusca fácilmente, lo cual “empeora los problemas”. Es el hermano mayor de 3 hijos, tiene 2 hermanos, una mujer y un hombre, la relación con la hermana es buena, aunque distante, afirma sólo relacionarse con ella en lo estrictamente necesario. Interactúa de manera frecuente con su hermano, asistiendo a fiestas ya que forman parte

del mismo grupo de amigos, sin embargo, cuando discuten recurren a la violencia física lo cual sucede desde pequeños.

El padre tiene 46 años y vive en Panamá, es comerciante y no vive con ellos desde que él tenía 9 años, se separó de la madre a causa de las constantes discusiones debido a los viajes que le atribuía a su profesión. La relación con el padre no fue buena, afirma “él conmigo casi no se la llevaba”, “mi papá es como yo, él se iba y mi mamá se quedaba llorando”, esta situación le producía mucho malestar y decidió no hacer mayor referencia al respecto. No recuerda haber observado violencia física entre los padres y en la actualidad culpa a la madre por el hecho de la ausencia del padre, el expresa: “ella tuvo la culpa, hubiera pensado en nosotros y no tanto en ella”, “las cosas fueran diferentes si él hubiera vivido con nosotros”.

Condiciones sociales. Se define como una persona con muchos amigos, con quienes gusta de asistir a fiestas, reuniones o paseos, realiza estas actividades sin Andrea, ya que “ella tiene que cuidar a la niña”, “después ya podrá salir, cuando la niña crezca”.

En cuanto a su interacción con otras personas, Felipe reconoce comportarse agresivo en muchas situaciones que le molestan, llegando a utilizar la violencia física con personas que “le han hecho algo o le caen mal”.

Condiciones afectivas. El consultante ha tenido cuatro relaciones afectivas en su vida. La primera relación sentimental la entabló con una compañera del colegio a los catorce años con quien estuvo aproximadamente cuatro meses y tuvo una relación tranquila, libre de discusiones y agresiones verbales y físicas, con su segunda novia si se

presentó un trato hostil y agresivo en el momento de discutir, lo cual fue el motivo para terminar la relación, él afirma: “empezamos a gritarnos e insultarnos, entonces mejor nos dejamos”. Con su tercer pareja no se presentaron mayores inconvenientes puesto que ella accedía ante todo lo que el decidía, (a donde ir o que actividades realizar en pareja).

A la edad de diecisiete años, conoció a su actual pareja, con quien tuvo una amistad de un año y posteriormente formalizaron la relación. El primer año tuvieron una relación sin mayores conflictos, sin embargo, se vieron obligados a asumir un embarazo no deseado lo cual les ha generado constantes disputas. Durante los últimos cinco meses, la intensidad de las discusiones ha aumentado, tornándose más agresivas, por lo cual, él prefiere evitar el problema y retirarse del lugar o colgar el teléfono, ya que ha comprobado que permaneciendo en el lugar de la discusión, tiende a enojarse y a reaccionar de manera violenta; él piensa: “es mejor que me vaya, si no la embarro”.

Acontecimientos significativos a lo largo de la vida. El embarazo no deseado de su novia siendo adolescente, lo obligó a asumir labores diferentes y le impide pasar el tiempo que compartían anteriormente con su pareja y realizar actividades juntos.

Análisis Multiaxial según DSM – IV

Eje I: Ninguno

Eje II: Ninguno

Eje III: Ninguna

Eje IV: Problemas con la pareja

Eje V: EEAG 80

Conceptualización Cognitiva

Para esta conceptualización es importante tener en cuenta:

1. Problemas personales actuales: Felipe discute constantemente con su actual pareja, las peleas se caracterizan por ser fuertes y presentar conductas coercitivas (golpes en la cara y brazos e insultos) e interpretaciones erróneas de las acciones o mensajes del otro.

Afirma que es difícil comunicarse con su pareja: “con ella no se puede hablar, porque se enoja por todo”, “no me escucha y me cambia de tema”, “no se preocupa por mis cosas”, “pregunta por todo”, “me quiere controlar y yo soy libre”, “siempre hago lo que quiero”.

Las dificultades en la comunicación encontradas son: la escalada, los mensajes imprecisos y la retirada o evitación. Además Felipe tiene dificultad en la solución de problemas, déficit en habilidades sociales y cumple los criterios A y B del trastorno explosivo intermitente que hace parte del trastorno del control de los impulsos.

2. Situaciones vulnerables: Las creencias nucleares e intermedias de Felipe se activan en situaciones en las cuales debe solucionar problemas relacionados con la crianza de la bebé, cuando su novia le expresa su inconformidad ante algo de forma hostil o cuando ella trata de detenerlo cuando él quiere evadir una discusión. Este tipo de situaciones son interpretadas por Felipe como confrontaciones, las cuales prefiere evadir.

3. Pensamientos automáticos: Los pensamientos que se activan más frecuentemente en Felipe hacen parte de distorsiones cognitivas tales como: (a) filtraje o abstracción selectiva: “A Andrea no le importan mis cosas”, “ella no me comprende”, “no soporto que siga hablando”, “sólo se da cuenta de lo

que yo hago, cuando la embarro”; (b) generalización: “yo no hago nada bien”, “ella todo quiere saber”, “todo pregunta”; (c) visión catastrófica: “si le cuento que salí con mis amigos, me mata”, “mejor no le cuento mis cosas, porque si no pelea”; (d) etiquetación: “ella es cansona”, “es aburrida”, “es amargada”, “es una cantaletuda, que se calle”; (e) inferencia arbitraria: al no encontrar a su novia en la casa, piensa “ya debe estar callejeando”, si su pareja le pregunta adonde va a ir, él piensa “me quiere controlar”; (f) los deberías: “ella debería estar cuidando a la niña”, “ella no tiene por qué salir”, “debería entender, lo que me pasa”; (g) falacia de justicia: “yo no me dejo”.

4. Emociones: Están asociadas con los pensamientos automáticos. Las emociones del consultante cuando discute con su pareja son: rabia, tristeza y frustración.

5. Conductas: Durante las discusiones con su pareja, Felipe presenta conductas verbales y no verbales coercitivas; a nivel verbal: decir cosas que perjudican al otro aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje, hacer uso de frases cortantes y mensajes imprecisos; a nivel no verbal: tono de voz elevado, gestos que demuestran enojo, insultos, salir del lugar donde se encuentran o colgar el teléfono.

6. Estrategias compensadoras: Felipe presenta las creencias centrales de indefensión “Soy incapaz” y “estoy fuera de control”. Para poder sobrellevar estas creencias, el consultante evita afrontar situaciones en las cuales debe poner a prueba su capacidad para resolver conflictos, por lo tanto, cuando discute con su pareja, opta por evitar estas situaciones, evadiendo el tema o retirándose del lugar. Sin embargo, en varias ocasiones al discutir con Andrea el consultante afirma “perder el control y salirse de sí”, lo cual le

genera sentimientos de rabia y posteriormente de culpa y vergüenza, y le permite mantener pensamientos como “no me puedo controlar”, “no depende de mí”, “no soy capaz de hablar con ella, porque me saca la piedra”.

Por lo tanto, por medio de esta estrategia, Felipe no solamente evita confirmar sus creencias sino que también evita experimentar emociones negativas como angustia, frustración, temor y culpa, lo cual le resulta reforzante porque evitar el conflicto, trae consigo alivio y tranquilidad.

Otra estrategia que permite sobrellevar la creencia “soy incapaz”, es la de evitar responsabilidades (ante los conflictos, su novia, su hija, su familia, el estudio, la terapia psicológica); ya que de esta manera, al no asumir ningún tipo de compromisos, no tiene situaciones por las cuales deba preocuparse, ni tampoco en las cuales deba poner a prueba su capacidad para llevarlas a cabo.

Felipe ha podido sobrellevar la creencia de inamabilidad “no se preocupan por mí”, por medio de la estrategia de llamar la atención, la cual se caracteriza por realizar conductas desaprobadas por su madre y novia (ingerir alcohol, gastar dinero ajeno, llegar tarde a la casa, participar en riñas callejeras) con el fin de obtener atención.

7. Aprendizajes previos: En este caso las experiencias más significativas en la vida de Felipe que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de sus creencias nucleares y conductas son las siguientes:

1. Aprendizaje por modelamiento de conductas evitativas ante los problemas (el padre presentaba la conducta de evitación y retirada en situaciones de discusión con la madre), lo cual es reforzado por la supresión del malestar emocional que trae consigo la pelea.

2. Aprendizaje por modelamiento de familiares de conductas coercitivas para solucionar problemas, puesto que en su infancia sus errores o travesuras fueron castigados por parte de sus abuelos o su tío utilizando los golpes o gritos.

4. Desde la adolescencia, ha enfrentado discusiones tanto con el hermano como en riñas callejeras en las cuales hace uso de agresiones físicas y verbales, lo cual le ha permitido mantener el control de las situaciones la mayoría de las veces; por lo tanto la conducta es mantenida por refuerzo intermitente.

8. Creencias intermedias: Los supuestos, reglas y actitudes que Felipe maneja y que sustentan sus creencias nucleares son:

Suposiciones

Positivas:

“Si mi pareja me quisiera, entendería lo que me pasa”

“Si sigo discutiendo, el problema será aún mayor”.

“Si me dejo de una mujer, soy débil”.

Negativas:

“Si no me entiende, ni me conoce, no me quiere”.

“Si no discuto, no la embarro”.

“Si no me defiendo, se aprovecharán de mi”.

Reglas

Mi pareja debería entenderme

Tengo que evitar discutir

Yo no me dejo de una mujer

Actitudes

Entender a la pareja es señal de amor.

Discutir es aburridor.

Dejarse de una mujer es vergonzoso.

9. Esquemas y creencias nucleares: A partir de las verbalizaciones expresadas por Felipe, se pueden identificar creencias centrales asociadas con la inamabilidad como “no se preocupan por mi”, “no soy querido” y creencias centrales que reflejan indefensión como: “soy incapaz”, “estoy fuera de control”.

Caso 3. Laura y Andrés

Laura y Andrés llevan una relación de dos años y tres meses. Actualmente asisten a terapia, porque consideran que discuten demasiado debido a dificultades en la comunicación.

Laura

Edad: 19

Ocupación: Estudiante de Ingeniería Civil

Hijos: Ninguno

Historia de interacción y condiciones ambientales

Historia familiar. Laura comenta que la relación entre sus padres fue “horrible”, se caracterizó por constantes peleas en las cuales su padre solía agredir a su madre, tanto física como verbalmente. Ante esto, Laura acudía en defensa de su madre con la intención que el padre dejara de maltratarla, sin embargo, esto no funcionaba y ella también era lastimada: “mi papá me decía: no se meta y yo le pedía que no siguiera, le dije unas cuantas veces que lo odiaba y que pensaba que él actuaba mal, pero cuando él me

escuchaba, se enojaba más, como que no lo soportaba y terminaba gritándome o pegándome”, “yo nunca sentí que tuve un papá, él nos maltrataba a todas”. La consultante, comenta que su padre no tuvo un papel positivo en su vida, afirma que durante el tiempo que estuvo viviendo con ellas, nunca tuvo un gesto de cariño.

Desde hace tres años, sus padres se separaron y para Laura y su hermana ese fué un evento muy significativo, porque representaba la tranquilidad para su madre y para ellas; a raíz de esto, la relación con su madre y su hermana se afianzó, “nos volvimos más amigas”. Por otra parte, Laura comenta que su padre cambió y que actualmente está más pendiente de ellas y las ayuda económicamente: “desde que se fué a España, mi papá cambió mucho, nunca me había dicho nada cariñoso y hace un tiempo me dijo que me quería, pero igual para mi eso ya no importa, porque cuando lo necesité, él no estuvo ahí, así que ahora es bueno que haya cambiado, pero ya no sirve para nada”.

Condiciones sociales. Laura considera que ha tenido buenas amistades a lo largo de su vida, las cuales se han caracterizado por ser muy sinceras, duraderas y afectuosas. Ella se ve como una amiga completamente honesta y espera que quienes la rodean sean de igual manera. Afirma ser una persona muy malgeniada y esto en algunas ocasiones le ha traído inconvenientes con familiares, amigos, compañeros y especialmente con su pareja.

Condiciones afectivas. Laura ha tenido cuatro relaciones de pareja que han sido significativas para ella, su primer novio, con quien tuvo una relación de un año y medio y la cual recuerda como una experiencia muy “bonita e

inocente”. Después entabló una relación con un compañero del colegio, con quien duró 5 meses y a quien describe como una persona muy tierna y detallista, aspectos que son muy importantes para ella. Después tuvo una relación en la cual, la consultante expresó haber querido mucho a su pareja y resaltó al igual que en la anterior, lo detallista que fue su novio, sin embargo, durante el tiempo que estuvieron juntos (6 meses), terminaron y volvieron varias veces, hasta que ella conoció a su actual novio, Andrés. La relación que Laura tiene en estos momentos se ha caracterizado por presentar frecuentes discusiones, las cuales se originan por leves desacuerdos que se convierten en grandes peleas.

Laura se considera una persona muy detallista, sin embargo comenta que “por culpa de su novio, ella ya no es así”, “antes yo le daba muchos detalles, carticas, cosas por ese estilo, pero parece que a él no le importaban o no le daba mayor importancia, así que yo no volví a ser así, es raro que le salga con algo”.

Acontecimientos significativos a lo largo de la vida. Convivió toda su infancia y adolescencia con un padre que maltrataba frecuentemente a su madre, a su hermana y a ella, lo cual contribuyó al desarrollo de las creencias de indefensión “soy débil”, “soy vulnerable”.

Análisis Multiaxial según DSM – IV

Eje I: Ninguno

Eje II: Ninguno

Eje III: Ninguna

Eje IV: Dificultades con la pareja.

Eje V: EEAG 85

Conceptualización Cognitiva

Para esta conceptualización es importante tener en cuenta:

1. Problemas personales actuales: En este caso, Laura presenta constantes peleas con su actual pareja, las cuales se caracterizan por discusiones fuertes en las cuales se presentan conductas coercitivas e interpretaciones erróneas de las acciones o mensajes del otro. La consultante tiene dificultades de comunicación como: la escalada y mensajes contradictorios y presenta además déficit en habilidades sociales relacionadas con la expresión de sentimientos positivos y negativos.

2. Situaciones vulnerables: Las creencias nucleares e intermedias de Laura se activan durante discusiones en las cuales su novio decide terminar la relación o cuando éste asiste a reuniones sociales sin ella.

3. Pensamientos automáticos: Los pensamientos que se activan más frecuentemente en Laura cuando discute con su pareja hacen parte de distorsiones cognitivas tales como: (a) generalización: “nunca va a cambiar”, “siempre me hace lo mismo”, (b) visión catastrófica: “esto va a acabar mal”, “debo defenderme ahora, después será peor”; (c) falacia de cambio: “si él no cambia, esta relación no va a cambiar”, “si él cambia, yo cambio”, “yo era detallista, pero él me hizo cambiar”; (d) inferencia arbitraria: Andrés sale con sus amigos y ella piensa “está con otra”, “estará en las mismas de antes”; (e) los deberías: “si él tiene la culpa, él debe venir a pedirme perdón”, “debería ser capaz de reconocer sus errores”, “debería saber lo que me pasa”, “debo responderle y no mostrarme débil”; (f) falacia de control: “no puedo hacer nada porque Andrés no quiere cambiar”; (g) etiquetación: “soy muy malgeniada”, “él es un fresco”; (h) lector de mentes: “él está pensando cómo

hacerme daño”; (i) abstracción selectiva: “no le importa lo que me pasa”, “no sabe lo que me sucede”; y (j) falacia de justicia: “no es justo que yo lo busque, si él la embarra”, “no es justo, ya me dañó la noche, ahora no se va a ir tan fresco”, “es el colmo, como no va a hacer lo que me gusta”, “no es justo que tenga que decirle cómo me siento, para que se dé cuenta”.

4. Emociones: Cuando la consultante presenta sus pensamientos automáticos, están acompañados por sentimientos de venganza, rabia, tristeza y desilusión.

5. Conductas: Durante las discusiones con su pareja, Laura tiende a presentar conductas verbales y no verbales coercitivas. A nivel verbal: dice cosas que perjudican a Andrés aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje y emite mensajes confusos (Ironías, sarcasmos, frases incompletas). A nivel no verbal: maneja un tono de voz y gestos que demuestran enojo e indiferencia.

6. Estrategias compensadoras: Creencias de indefensión tales como “soy débil”, “soy vulnerable”, se activan en Laura cuando piensa que está siendo atacada por su pareja, ante esto, asume una postura de ataque con la cual puede garantizar su defensa y evitar comprobar sus creencias de indefensión.

La creencia de indefensión “soy incapaz de llevar bien una relación” se activa cuando Andrés ante un problema entre los dos, decide terminar la relación afectiva. Con el fin de evitar confirmar su creencia, opta por responsabilizar a su pareja por el fracaso de la relación y de esta manera liberarse de sentimientos de culpa y de ineficacia. De igual manera, para poder sobrellevar la creencia “soy débil”, adopta una actitud de indiferencia

ante las situaciones en las cuales su novio termina la relación, con el propósito de no mostrarse afligida o triste y por lo tanto proyectar fortaleza.

7. Aprendizajes previos: En este caso las experiencias más significativas en la vida de Laura que contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de sus creencias nucleares y problemas actuales son las siguientes: (a) Maltrato físico por parte de su padre y (b) aprendizaje por castigo aversivo (gritos, golpes) de expresión inadecuada de sentimientos negativos (situaciones en las cuales fue maltratada por expresar ideas o sentimientos negativos), las cuales contribuyeron al desarrollo de creencias centrales de indefensión tales como “soy débil”, “soy vulnerable”, ya que la consultante, estuvo expuesta a estas experiencias durante la infancia, época en la cual no disponía de herramientas físicas y psicológicas para defenderse.

8. Creencias intermedias: Los supuestos, reglas y actitudes que Laura maneja y que sustentan sus creencias nucleares son:

Suposiciones

Positivas:

“Si soy fuerte, tengo el control de las cosas”.

“Si cedo en una pelea, me muestro débil”.

“Si me agrede, yo tengo que defenderme”.

“Si me conoce, le importo”.

Negativas:

“Si soy débil, se aprovechan de mí”.

“Si no cedo en una pelea, me muestro fuerte”.

“Si no me defiendo, me pueden herir”.

“Si no sabe lo que me pasa, es porque no le importo”.

Reglas

Debo mostrarme fuerte para protegerme.

Debo defender lo que pienso a como dé lugar.

No puedo dejar que me agredan.

Debe conocerme bien.

Actitudes

Ser débil es peligroso (En términos de ser maltratada física y verbalmente).

Ceder es perder.

Ser maltratado es lo peor.

Conocer al otro es signo de amor.

9. Esquemas y creencias nucleares: A partir de las verbalizaciones de Laura, se pueden identificar creencias centrales asociadas con la indefensión tales como: “soy vulnerable”, “soy débil” y “soy incapaz de llevar bien una relación”; y la creencia central de inamabilidad: “no le importo a mi pareja”.

Andrés

Edad: 24

Ocupación: Estudiante de Derecho

Hijos: Ninguno

Historia de interacción y condiciones ambientales

Historia familiar. La familia de Andrés está conformada por su madre y una hermana mayor que vive aparte con su hija y esposo, el padre de Andrés falleció hace seis meses. Con respecto a la relación entre sus padres, Andrés comenta que fue muy buena, “ellos tenían una relación hermosa, mi padre era invidente y por esa razón para mis papás era muy

importante el contacto físico constante, ellos eran muy afectuosos entre sí”; en cuanto a las peleas, el consultante recuerda que al discutir, su padre era impulsivo y tendía a alzar la voz o a gritar: “mi papá estallaba y no le importaba que todos nos diéramos cuenta de lo que pasaba, se alteraba mucho, pero se calmaba rápidamente”; su madre por otro lado era más calmada y conciliadora y por lo general terminaba solucionando los problemas por medio del diálogo. Andrés comenta que la relación con su padre fue muy buena, “yo era como los ojos de mi papá y creo que un 70% de lo que yo he aprendido, fue por él”. Con respecto a la madre, Andrés la describe como una madre tierna y afectuosa, “mi mamá era la que nos consentía, nos alcaheteaba, la veo siempre pensando con el corazón; mi padre era más fuerte”.

Aproximadamente hace seis meses, el padre de Andrés se suicidó, este hecho cambió abruptamente la dinámica familiar, ya que el consultante tuvo que asumir nuevos roles relacionados con el sostenimiento del hogar y esto a su vez le trajo problemas en el estudio y con su pareja. Ante la muerte de su padre, Andrés comenta, “me ha tocado ser la parte fuerte en la casa, darle mucha fortaleza a mi mamá y a mi hermana; no he dado pie para que mi familia me vea mal, así que me toca desahogarme solo”.

Respecto a las circunstancias en torno al suicidio del padre, el consultante no da muchos datos, sin embargo da a conocer que su padre quince días antes de su muerte, se fue de la casa a raíz de que su esposa descubrió que le fue infiel; ya en una ocasión, el padre de Andrés le había sido infiel a su esposa, para ese entonces el consultante tenía nueve años y comenta que este hecho afectó la imagen que tenía de su padre y al mismo tiempo la

imagen de su madre, “mi papá la embarró y mi mamá simplemente lo perdonó, yo no lo entendía bien, porque tenía mucha rabia hacia mi papá, pero a fin de cuentas ella le hecho tierra al asunto”. Actualmente, Andrés comenta que la relación con su madre, ha mejorado, al igual que la relación con su hermana y ya ha podido asumir sus nuevas responsabilidades sin mayores inconvenientes.

Condiciones sociales. Andrés no ha tenido dificultades en el momento de establecer nuevas amistades, siempre ha estado rodeado de amigos y tiene buenas relaciones con ellos, “yo soy una persona alegre, creo que los demás se dan cuenta de eso y pienso que eso ha ayudado para que yo me la lleve bien con mis amigos”.

Condiciones afectivas. El consultante comenta haber tenido dos relaciones afectivas significativas, una de ellas, duró aproximadamente 3 años, tiempo durante el cual, Andrés y su pareja tuvieron constantes discusiones relacionadas con el estilo de vida que Andrés llevaba, “yo salía mucho con mis amigos y estaba solo en fiestas y le fuí infiel en varias ocasiones”; ésta relación terminó al mismo tiempo que Andrés conoció a su actual novia, por lo cual él tuvo varios problemas, ya que comenzó una nueva relación, sin haber terminado definitivamente la anterior; Andrés comenta, “yo siento que durante esos tres años es como si no hubiera hecho nada bueno; al conocer a Laura yo decidí cambiar mi vida y eso no lo hice por mi exnovia, así que en ese momento me dí cuenta que estaba realmente enamorado”. Su relación actual se caracteriza por presentar constantes discusiones, lo cual ha llevado a que la pareja termine la relación en repetidas ocasiones a lo largo de dos años y medio.

Andrés considera que es una persona afectuosa y comenta no tener problemas para expresar sentimientos positivos hacia su pareja; reconoce que durante las discusiones con su novia, él reacciona de manera impulsiva lo cual implica que las discusiones se agraven, “Cuando peleo con Laura a mi me da mucha rabia, me desespero, empiezo a decirle cosas que no quiero y en ese momento veo que la mejor opción es terminarle, pero yo me calmo muy rápido y después ya viene el arrepentimiento y tengo que estar detrás de ella para que me perdone y así es siempre”.

Acontecimientos significativos a lo largo de la vida. La muerte del padre, implicó que Andrés asumiera nuevos roles y responsabilidades en su hogar y frente a su familia, lo cual provocó cambios importantes en su estilo de vida y afectó su relación de pareja, “Laura me ha dicho que yo la dejé votada todo este tiempo, que no he estado pendiente de ella, pero yo le he dicho que no solamente ha sido con ella y que trate de comprenderme”.

Análisis Multiaxial según DSM – IV

Eje I: Ninguno

Eje II: Ninguno

Eje III: Ninguna

Eje IV: Dificultades con la pareja.

Eje V: EEAG 80

Conceptualización Cognitiva

Para esta conceptualización es importante tener en cuenta:

1. Problemas personales actuales: Andrés presenta constantes peleas con su actual pareja, estas se caracterizan por discusiones fuertes en las que se presentan conductas coercitivas e interpretaciones erróneas de las

acciones o mensajes del otro. Las dificultades de comunicación que manifiesta son: la escalada, retirada / evitación, mensajes contradictorios y mensajes imprecisos.

2. Situaciones vulnerables: Las creencias nucleares e intermedias de Andrés se activan en situaciones en las cuales debe afrontar conflictos con su pareja y cuando no recibe muestras de atención o afecto por parte de su novia.

3. Pensamientos automáticos: Los pensamientos de Andrés que se activan ante las discusiones con su novia, señalan que él presenta distorsiones cognitivas tales como: (a) generalización: “ella nunca va a cambiar”, “siempre cree que tiene la razón”, “siempre hace cosas por hacerme sentir mal”; (b) visión catastrófica: frente a una discusión leve, piensa: “esto no tiene solución”, “la única opción es terminar”, “mejor me voy para no empeorar las cosas”; (c) inferencia arbitraria: cuando Laura prefiere estar sola él piensa: “ya no le importo”, “no quiere estar conmigo”; (d) falacia de cambio: “si Laura no cambia, las cosas no podrán funcionar”; (e) lector de mentes: “ha de pensar que soy un cobarde”, “ella cree que no la quiero lo suficiente”, “no se da cuenta que estoy mal”; (f) los deberías: “no debo dejar que me vea mal”, “debería saber lo que me pasa”; (g) falacia de justicia: “me está atacando, yo no me voy a dejar”, “no sé porque lo hace si sabe que me molesta”, “cómo no va a entender, si me ve haciendo mala cara”; (h) abstracción selectiva: “no sabe qué es lo que me pasa”, “no le importo”.

4. Emociones: Cuando el consultante presenta sus pensamientos automáticos, están acompañados por sentimientos de rabia, frustración y tristeza.

5. Conductas: Durante las discusiones con su pareja, Andrés tiende a presentar conductas verbales y no verbales coercitivas; a nivel verbal: decir cosas que perjudican a Laura aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje, emitir mensajes confusos (Ironías, sarcasmos y frases incompletas); a nivel no verbal: gritar, tono de voz y gestos hostiles, abandonar el lugar.

6. Estrategias compensadoras: Andrés presenta la creencia central de indefensión “Soy incapaz de solucionar mis problemas”. Para poder sobrellevar esta creencia, intenta dialogar con su pareja con el fin de resolver el conflicto, sin embargo, debido a las distorsiones cognitivas que presenta, el proceso de diálogo se interrumpe y tiende a convertirse en grandes discusiones. Ante esto, Andrés prefiere evadir el conflicto y liberarse de responsabilidades respecto al curso del problema. De esta manera, Andrés al evadir el conflicto, evita experimentar emociones negativas como angustia, frustración, temor, lo cual es reforzado por sensaciones de alivio y tranquilidad; y evita poner a prueba su capacidad para resolver conflictos y por lo tanto no confirma su creencia.

Cuando Andrés no puede evadir los conflictos, opta por asumir una postura de ataque, ya que percibe las discusiones como retos en los cuales se gana o se pierde. De esta manera, puede garantizar su defensa, mostrarse como una persona fuerte y decidida y evitar comprobar su creencia de indefensión “Soy un fracaso”.

Creencias de inamabilidad como “no se preocupan por mi” o “no soy querido”, se activan cuando Andrés espera muestras de atención y afecto por parte de su pareja (espera que Laura lo llame, lo integre en sus

actividades) y no las consigue. Por lo tanto, para evitar confirmar estas creencias, Andrés asume un rol de víctima, como estrategia para obtener atención por parte de su pareja.

7. Aprendizajes previos: Los aprendizajes o experiencias previas que contribuyeron en el desarrollo y mantenimiento de las creencias nucleares y los problemas actuales de Andrés son:

1. Modelamiento de conductas coercitivas por parte del padre para afrontar situaciones problemáticas (el padre de Andrés representaba una figura de autoridad para él y fue visto como un ejemplo a seguir). El consultante en ocasiones recurre al diálogo para solucionar sus conflictos, sin embargo tiende a actuar de forma impulsiva y hace uso de conductas coercitivas que agravan los problemas y no permiten ninguna conciliación.

2. En relaciones afectivas anteriores, el consultante aprendió que al evitar conflictos obtendría ganancias significativas como alivio, tranquilidad y evadiría situaciones en las cuales tendría que dar explicaciones por sus actos y asumir responsabilidades (explicar sus infidelidades, explicar mentiras, etc.), por lo tanto, se dio un aprendizaje por reforzamiento negativo.

8. Creencias intermedias: Los supuestos, reglas y actitudes que Andrés maneja y que sustentan sus creencias nucleares son:

Suposiciones

Positivas:

“Si continúo discutiendo, las cosas pueden empeorar”.

“Si cedo en una pelea, me muestro débil”.

“Si me conoce, debe saber lo que siento”.

Negativas:

“Si evito la discusión, no nos hacemos daño”.

“Si no cedo en una pelea, me muestro fuerte”.

“Si no sabe lo que siento, no le importo”.

Reglas

Debo evitar los conflictos.

Debo defender lo que pienso.

Debo probar que tanto me conoce mi pareja para saber si me quiere.

Actitudes

Discutir es insoportable.

Ceder es perder.

Es inconcebible que mi pareja no me conozca.

9. Esquemas y creencias nucleares: A partir de las verbalizaciones de Andrés, se pueden identificar creencias centrales asociadas con la indefensión tales como: “soy un fracaso” y “soy incapaz de solucionar mis problemas” y creencias asociadas con la inamabilidad como: “no se preocupan por mí” y “no soy querido”.

Dificultades de comunicación: Caracterización y aspectos similares de la conceptualización cognitiva

Las dificultades de comunicación se entienden como aquellas interferencias que se presentan en uno o más aspectos del proceso de comunicación y que dan pie a interacciones negativas entre emisores y receptores.

Entre las parejas que hicieron parte de la investigación, se encontraron dificultades de comunicación tales como la escalada y la retirada / evitación, las cuales están planteadas en la teoría; y a partir de los relatos de las experiencias de los participantes surgieron otros tipos de dificultades en la comunicación, denominadas como mensajes imprecisos y mensajes contradictorios.

Con el fin de facilitar la comprensión de la información, cada dificultad de comunicación será presentada con su respectiva caracterización y análisis, se detallarán los aspectos similares de la conceptualización cognitiva encontrados en los participantes y posteriormente se sintetizará la información en cuadros explicativos para cada dificultad, en los cuales se organiza la información de acuerdo a las subcategorías previamente planteadas.

Caracterización de la comunicación y aspectos similares de la conceptualización cognitiva durante *La Escalada*

A partir de la teoría se plantea la escalada como una dificultad de comunicación caracterizada porque ninguno de los dos miembros de la pareja cede en la pelea y cuya finalidad es ofender y lastimar a la pareja. Para esto, se emplean conductas coercitivas que permiten cubrir o satisfacer

las necesidades propias a través de conductas verbales y no verbales, que perjudican al otro.

La recolección de información, permitió corroborar tales características en todos los participantes de la investigación y evidenciar que además estas personas adoptan una posición agresiva - defensiva durante las discusiones, ya que los mensajes del otro son interpretados como ataques, ante los cuales es necesario defenderse; de esta manera, los conflictos son percibidos como situaciones en las cuales se pierde o se gana, de ahí que la posibilidad de ceder o conciliar, se interpreta como una derrota y por lo tanto estas conductas no son reforzadas.

Las personas que presentan este tipo de dificultad de comunicación pueden llegar a convertir una simple conversación en un debate competitivo en el cual se presenta una lucha de poder. Ante esto, las alternativas se limitan a recurrir a cualquier tipo de herramientas, verbales (utilizar frases ofensivas que aumentan la intensidad paulatinamente e información revelada en momentos de intimidad) y no verbales (contacto visual permanente, volumen alto de voz, entonación y expresión facial y corporal que muestra ironía, ira y desprecio, golpes y empujones). Estos comportamientos permiten atacar a la pareja y conseguir el control de la discusión; los participantes de la investigación afirman cosas como: “para qué le digo que estemos bien, si igual me va decir que no”, “gana quien diga la última palabra o quien ofenda más”, “el que pide perdón o busca al otro, pierde”, “el límite es ver quién pega más duro”.

El percibir las discusiones desde una posición de ataque y defensa y en términos de ganar o perder, está determinado por una serie de

pensamientos automáticos similares que hacen parte de distorsiones cognitivas tales como: (a) lector de mentes: “está pensando en hacerme daño”, “si me dejo creerá que soy débil”, ambos miembros de la pareja tienden a interpretar las intenciones de su interlocutor como ataques ante los cuales ven la necesidad de defenderse, atacar o “hacer pagar al otro por la ofensa”; (b) falacia de justicia: “yo no me dejo”, “si me dejo ahora, me la montan”, “ya me dañó el día, ahora se lo acabo de dañar yo”, “yo no me quedo con la rabia”, estos pensamientos dan a conocer que las personas valoran como injusto todo aquello que no coincide con sus deseos.

Puesto que ambos miembros de la pareja tienen este tipo de pensamientos y actúan en consecuencia con ellos, la escalada se convierte en un ciclo, por lo tanto, las distorsiones cognitivas de cada uno, tienden a ser corroboradas cada vez que el interlocutor adopta conductas que son perjudiciales para su pareja.

Los pensamientos automáticos son el reflejo de las creencias que cada persona ha construido a lo largo de la vida, en este caso, las personas que presentan escalada, tienen creencias de indefensión como “soy débil”, o “soy vulnerable”, las cuales han sido sobrellevadas por medio de creencias intermedias tales como: (a) Suposiciones positivas: “si cedo en una pelea me muestro débil”, “si me atacan yo también ataco”; (b) Suposiciones negativas: “si no cedo en una pelea me muestro fuerte”, “si no ataco soy vulnerable”; (c) Reglas: “debo defender lo que pienso a como dé lugar”, “no debo permitir que me lastimen”; y (d) Actitud: “ceder es perder”, “ser lastimado es vergonzoso y doloroso”.

Las estrategias compensadoras también han permitido afrontar estas creencias de indefensión, puesto que evitan su activación; es así, que durante las discusiones, las personas adoptan una postura de ataque, como estrategia que les permitirá defenderse y mostrarse fuertes y decididos, aquí toman lugar conductas coercitivas verbales y no verbales, cuyo objetivo es lastimar al compañero y tener el control de la situación. Cuando estas personas se muestran seguras y fuertes encubren los pensamientos de vulnerabilidad, que surgen a raíz del malestar emocional producido por los mensajes hostiles recibidos durante la discusión.

Las personas que presentan escalada poseen datos pertinentes de la infancia en común, como el aprendizaje de conductas coercitivas en el momento de discutir, las cuales fueron modeladas por figuras representativas en sus núcleos familiares y han contribuido en el desarrollo y mantenimiento de esta problemática.

Debido a que varios de los participantes han experimentado dificultad para controlar sus impulsos agresivos durante las discusiones, dando lugar a conductas violentas desproporcionadas a la intensidad del estresor y posteriormente presentan sentimientos de culpa, arrepentimiento y vergüenza, se puede afirmar que esta dificultad de comunicación está asociada al déficit en el control de impulsos. De igual manera, existe gran dificultad para expresar adecuadamente sentimientos negativos y desacuerdos por lo cual se puede evidenciar el déficit en habilidades sociales, así mismo las parejas que presentan la escalada pierden el objetivo de la discusión, se centran en defenderse y atacarse y no se focalizan en un

solo tema, por lo cual es posible afirmar el déficit en resolución de problemas.

Finalmente, las personas que presentan escalada, poseen dificultad para establecer empatía con su pareja, ya que no tienen en cuenta los deseos ni las necesidades del otro, sino que su única motivación es la lucha de poder en la que se encuentran inmersas.

La tabla 1. sintetiza las características de esta problemática a partir de los referentes teóricos y los hallazgos de la investigación, teniendo en cuenta las subcategorías planteadas para las dificultades de comunicación.

La tabla 2. resume los pensamientos automáticos, emociones y conductas que se encontraron en común en las personas que presentan escalada y la

tabla 3. resume las estrategias compensadoras, los aprendizajes tempranos, las creencias intermedias y las creencias centrales que tienen en común las personas con esta dificultad de comunicación.

Tabla 1. Características de la Escalada

Subcategoría Categoría	Interpretación	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Dificultades de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos que perciben el ataque del otro. - Pensamientos de defensa ante el otro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Decir cosas que perjudican al otro, aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje. - Utilizar información revelada previamente en contra del compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto visual permanente. - Volumen alto de voz. - Entonación que expresa ironía, ira y desprecio. - Expresión facial y corporal que demuestran ira o desprecio. - Golpes. - Empujones.

Tabla 2. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Escalada.

Subcategoría Categoría	Pensamientos automáticos	<u>Emociones</u>	Conductas
<p>Conceptualización Cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - "Yo no me dejo". - "Está pensando en hacerme daño". - "Si me dejo creerá que soy débil". - "Si me dejo ahora, me la monta". - "Ya me daño el día, ahora se lo acabo de dañar yo". - "Yo no me quedo con la rabia". - "Qué le digo para que le duela". - "Si permito que me ofenda, se aprovechará de mí". 	<ul style="list-style-type: none"> - Ira - Frustración 	<p>Verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palabras que perjudican al otro aumentando la hostilidad en cada emisión del mensaje. - Información revelada en intimidad que se puede utilizar en contra. - Insultos, ofensas o menosprecios. <p>No verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contacto visual permanente. - Expresión facial y corporal de enojo. - Volumen alto de voz. - Entonación que demuestra ira, excitación, tensión. - Manoteos. - Llanto. - Golpes. - Empujar, halar.

Tabla 3. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales comunes en las personas que presentan Escalada.

Subcategoría Categoría	Estrategias compensadoras	Aprendizajes Tempranos	Creencias Intermedias	Creencias Centrales
<p>Conceptualización cognitiva</p>	<p>- Utilizar conductas coercitivas verbales y no verbales, con el fin de lastimar al compañero.</p>	<p>- Aprendizaje por modelamiento de conductas coercitivas al discutir.</p>	<p>I. Creencia Intermedia: Suposición Pos: "Si cedo me muestro débil". Neg: "Si no cedo en una pelea soy fuerte". Regla "Debo defender lo que pienso a como dé lugar". Actitud "Ceder es perder".</p> <p>II. Creencia Intermedia: Suposición Pos: "Si me atacan, yo también ataco". Neg: "Si no ataco, soy vulnerable". Regla "No debo permitir que me lastimen". Actitud "Ser lastimado es vergonzoso y doloroso".</p>	<p>- Soy vulnerable - Soy débil</p>

Caracterización de la comunicación y aspectos similares de la conceptualización cognitiva de *La Retirada / Evitación*

A partir de la teoría, la dificultad comunicacional denominada retirada y evitación hace referencia al deseo de la persona de evadir conflictos o evitar discusiones. Esta dificultad, a nivel verbal, se manifiesta por expresiones donde se acepta rápidamente la propuesta del otro para finalizar cuanto antes la discusión y a nivel no verbal, por conductas claras como levantarse y salir del lugar o mantenerse callado. La persona que evita las discusiones, intenta que la pelea no suceda, desea que el conflicto nunca haya surgido y en caso de aparecer se retira de la conversación.

A partir de la información brindada por los consultantes, se pudo caracterizar esta dificultad de comunicación de una manera más detallada, es así, que al hablar de retirada/evitación, estamos haciendo referencia a una dificultad comunicacional que se presenta cuando las personas prefieren evitar conflictos si bien porque no se consideran capaces para solucionarlos adecuadamente o porque no toleran la confrontación de la pareja.

Si bien, este tipo de comportamientos traen consigo la supresión del malestar emocional que origina el discutir con su pareja, producen sentimientos de rabia y frustración en el interlocutor, lo cual contribuye a que los problemas se agraven y que la relación se deteriore, ante esto sus parejas afirman: “detesto quedarme con la palabra en la boca”, “me da más rabia que no me escuche”, “no le importo” ó “si le importara, trataría de solucionar el problema inmediatamente”. Debido a esto, en muchas ocasiones, estas personas intentan detener al miembro que quiere

abandonar la discusión utilizando estrategias de manipulación como el llanto, la victimización o haciendo uso de la fuerza.

Con base en lo anterior, es posible afirmar que las personas que presentan esta dificultad de comunicación, interpretan los conflictos como situaciones amenazantes, riesgosas o aburridoras, que implican consecuencias negativas para sí mismos y para sus parejas, y esto puede ser el resultado de distorsiones cognitivas similares entre los participantes tales como: (a) visión catastrófica: “mejor me voy, para no agrandar el problema”, “no me puedo controlar y la voy a embarrar”; (b) generalización: “ya empezó otra vez a pelear, siempre es igual”.

Estos pensamientos automáticos, surgen de la creencia central de indefensión “soy incapaz” (en términos de lograr mantener una buena comunicación con sus parejas y por lo tanto una buena relación afectiva) la cual ha podido ser sobrellevada, a través de creencias intermedias como: (a) Suposición positiva: “si continúo discutiendo, las cosas pueden empeorar”; (b) Suposición negativa: “si evito la discusión, no nos hacemos daño”; (c) Regla: “debo evitar los conflictos” y (d) Actitud: “discutir es insoportable”.

Ante este tipo de creencias, surgen estrategias que buscan suprimir el malestar emocional que produce el conflicto, evitar perder el control de una situación y evitar corroborar que son incapaces de hablar y solucionar un problema con sus parejas. Estas estrategias, evitan confrontaciones y por consiguiente evitan emociones negativas, como rabia, temor, desilusión o frustración producidas durante la discusión, lo cual genera un alivio reforzante; de igual manera se minimiza el riesgo de “embarrarla” y agravar

la pelea. Esta estrategia ayuda a sobrellevar la creencia central puesto que se está evitando que se haga real y en consecuencia se mantenga.

Los comportamientos comunes en la retirada / evitación, se manifiestan a nivel verbal a través de mensajes con un contenido claro, expresados por medio de monosílabos o frases cortas tales como: “cállate”, “me quiero ir”, “no quiero hablar más del tema”; y expresiones donde se acepta rápidamente la propuesta del otro para finalizar cuanto antes la discusión.

A nivel no verbal hay un escaso contacto visual; expresiones faciales y corporales que demuestran fatiga y tensión; volumen alto de la voz; entonación que indica desinterés, rabia o aburrimiento; y conductas específicas como abandonar el lugar donde se discute, colgar el teléfono o guardar silencio.

Estos aspectos que caracterizan la retirada / evitación se encuentran simplificados en la tabla 4.

Tabla 4. Características de la Retirada / Evitación

Subcategoría Categoría	Interpretación	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Dificultades de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos que anticipan consecuencias negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Guardar silencio o ignorar el mensaje del otro. - Utilización frecuente de monosílabos. - Aceptar rápido las propuestas del compañero para finalizar cuanto antes la discusión. - Ordenes para callar al compañero. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conductas evasivas para evitar la discusión (irse, apartarse). - Escaso contacto visual. - Expresiones faciales y corporales que demuestran fatiga, tensión. - Volumen alto de voz. - Entonación que indica desinterés, rabia, aburrimiento.

En cuanto a los aprendizajes previos de los sujetos de estudio, se encontró que el desarrollo y mantenimiento de ésta dificultad de comunicación se debe al aprendizaje por modelamiento de conductas evitativas ante los conflictos, éste tiene sus orígenes en la infancia de los participantes e involucra principalmente a los padres y a otros familiares (abuelos, tíos, primos), como los modelos que fueron imitados. Por otra parte, es posible afirmar que ante situaciones conflictivas en el pasado, los sujetos obtuvieron alivio y tranquilidad al presentar las conductas de retirada/evitación, por lo tanto hubo un aprendizaje por reforzamiento negativo de conductas de huida.

Los aspectos de la conceptualización cognitiva que tienen en común las personas que presentan retirada / evitación se encuentran resumidos en las tablas 5 y 6.

Tabla 5. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Retirada / Evitación.

Subcategoría Categoría	Pensamientos automáticos	Emociones	Conductas
<p>Conceptualización Cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Mejor me voy para no agrandar el problema”. - “No me puedo controlar y la voy a embarrar”. - “Ya empezó otra vez a pelear, siempre es igual”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rabia - Desilusión - Frustración - Impotencia 	<p>Verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Frases cortantes: “Cállate”, “no quiero hablar más del tema”, “mejor me voy”. - Frases que aceptan rápidamente las peticiones del otro: “Esta bien”, “como quieras”. <p>No verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abandonar el lugar donde se discute. - Colgar el teléfono. - Guardar silencio. - Evitar el contacto visual. - Expresiones faciales y corporales que demuestran fatiga, tensión. - Volumen alto de voz. - Entonación que indica desinterés, rabia, aburrimiento.

Tabla 6. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales comunes en las personas que presentan Retirada / Evitación.

Subcategoría Categoría	Estrategias compensadoras	Aprendizajes Tempranos	Creencias Intermedias	Creencias Centrales
Conceptualización cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar confrontaciones. - Evitar emociones negativas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendizaje por modelamiento de conductas evitativas. - Aprendizaje por reforzamiento negativo de conductas de huida. 	<p>Suposición Pos: "Si continuo discutiendo, las cosas pueden empeorar". Neg: "si evito la discusión, no nos hacemos daño".</p> <p>Regla "Debo evitar los conflictos".</p> <p>Actitud "Discutir es insoportable".</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Soy incapaz.

Caracterización de la comunicación y aspectos similares de la conceptualización cognitiva durante *Los Mensajes Imprecisos*

Los mensajes imprecisos se definen como emisiones confusas y expresiones vagas de los mensajes, ya que no se dan a conocer claramente las ideas que se quieren expresar. Este tipo de mensajes se utilizan, cuando las personas desean obtener algo de su pareja (muestras de afecto, muestras de arrepentimiento), pero no lo consiguen.

Las personas con este tipo de dificultad de comunicación, esperan que su pareja conozca lo que ellos desean, sin necesidad de darles a conocer de una manera clara y completa sus ideas o sentimientos.

El proceso de evaluación permitió caracterizar este tipo de dificultad de comunicación a nivel verbal, no verbal e interpretativo y, de igual manera, identificar qué aspectos de la conceptualización cognitiva tienen en común las personas que hacen uso de los mensajes imprecisos.

Con respecto a la caracterización de los mensajes imprecisos, se encontró que en este tipo de dificultad de comunicación, la intención de las personas es hacerle saber a la pareja, que una situación determinada genera disgusto, pero sin expresárselo de manera clara y completa. Por lo tanto, a nivel verbal, las personas hacen uso frecuente de frases incompletas en las que el contenido del mensaje es confuso, por ejemplo: “es que tu si eres”, “es el colmo”, “claro, como tu... mejor no...”, “es que como siempre... mejor dejémoslo así...”; en este caso, la persona no ha expresado claramente lo que desea darle a conocer al otro, pese a que ha pronunciado varias frases, precisamente porque éstas, están incompletas y en ningún momento se refieren al tema que se desea tratar. (ver tabla 7.)

Esto ocurre porque las personas que utilizan mensajes imprecisos ven en estos una forma de llamar la atención de la pareja, ya que constantemente hacen referencia a un tema, pero no lo terminan, por lo tanto esto genera expectativa en el otro quien en la mayoría de los casos se interesa por terminar la conversación y de esta manera refuerza el comportamiento de su pareja. Por ejemplo: Laura está disgustada con Andrés porque él salió con sus amigos, ella quiere darle a conocer su disgusto pero no quiere tratar el tema abiertamente: - Laura: “Es que definitivamente...”, - Andrés: “Qué?”, - Laura: “Qué?, claro es que como vos...”, - Andrés: “Yo qué?”, - Laura: “Es que es el colmo...pero sabes qué? mejor dejémoslo así”, - Andrés: “Pues decime qué te pasa?”, - Laura: “No, mejor ya no, de todas formas ya qué...”.

En este caso, se puede observar que Laura no da a conocer a Andrés lo que le sucede realmente, pese a que se lleva a cabo un proceso comunicativo (emisor – mensaje - receptor). Ante esto, Andrés le solicita que le aclare la situación, lo cual es reforzante para Laura ya que ha obtenido la atención de Andrés y ha logrado que él perciba su disgusto.

Durante el proceso comunicacional, las interpretaciones que cada uno hace de la situación son de suma importancia, ya que determinan las reacciones emocionales y comportamentales de cada uno. Es así, que durante el uso de mensajes imprecisos, tienen lugar distorsiones cognitivas tales como: (a) los debería: “debería saber lo que me pasa”, “debería entender lo que le quiero decir”, (b) inferencia arbitraria: “no me entiende, eso es porque no le intereso” y (c) la falacia de justicia: “es el colmo que se porte así conmigo”, “no es justo que tenga que decirle como me siento, para que se de cuenta” y “sabe que eso me molesta”.

Las personas que hacen uso de los mensajes imprecisos, esperan que sus parejas deduzcan lo que ellos quieren decir, de ahí que cuando esto no sucede, interpretan esta situación como un acto de desinterés por parte de su pareja y perciben al compañero como una persona que no se da cuenta o no comprende las necesidades del otro. A raíz de estos pensamientos, las personas experimentan emociones como la ira, la desesperación, la impotencia, la frustración y la tristeza, las cuales se ven reflejadas en sus acciones. Con respecto a las conductas verbales, se encuentran mensajes sin contenido claro, expresados por medio de frases incompletas, “es que vos si...”, “es el colmo”, “claro, como tu... mejor no...”, “es que como siempre... mejor dejémoslo así...”; estos mensajes, están acompañados por conductas no verbales, coherentes con los estados emocionales que la persona experimenta. Por lo tanto, durante la emisión de mensajes imprecisos, se pueden observar expresiones faciales y corporales que indican desaprobación, rabia y/o tristeza; volumen de voz que depende del estado emocional; entonación que demuestra ironía, tristeza y/o rabia; escaso contacto visual, conductas manipuladoras (llanto, aislamiento) y en algunas ocasiones conductas coercitivas (halar, empujar, retener). La intención de dichos comportamientos de igual manera, va encaminada a obtener atención por parte del compañero (ver tabla 8.).

Los pensamientos automáticos encontrados durante esta dificultad de comunicación, son el reflejo de creencias centrales de inamabilidad tales como “no le importo a mi pareja” y “no soy amado(a)”, las cuales se activan en situaciones en las cuales las personas esperan muestras de atención, afecto o de arrepentimiento por parte de su pareja y no lo consiguen. Para

evitar confirmar este tipo de creencias centrales negativas, las personas utilizan estrategias compensadoras como la manipulación, ya que por medio de estas, pueden obtener lo que desean de sus parejas. Esta estrategia se lleva a cabo por medio del llanto o asumiendo un rol de víctima, encontrándose verbalizaciones como “tú nunca me haces caso”, “siempre me ignoras”, “no entiendes lo que me pasa”, “esto es injusto”, “yo no te importo” o “ya no me quieres”.

Estas personas aprendieron en experiencias pasadas, desde la infancia, a utilizar la manipulación como una estrategia para conseguir lo que desean, sin tener mayores costos y con la garantía de grandes beneficios (muestras de afecto, atención, arrepentimiento). Sin embargo, esta estrategia a veces trae los resultados esperados y a veces no funciona, por lo tanto, permite contemplar la posibilidad de que es mantenida por refuerzo intermitente, lo cual hace más difícil que el comportamiento desaparezca.

Al igual que las estrategias compensadoras, existen las creencias intermedias, que también ayudan a sobrellevar las creencias centrales de indefensión que se presentan en esta dificultad de comunicación. Como resultado de la evaluación se encontró que las creencias intermedias similares en los sujetos que utilizan mensajes imprecisos son las siguientes: (a) Suposiciones Positivas: “si está pendiente de mí, es porque le importo”, “si le importan mis cosas, es porque me quiere”; (b) Suposiciones Negativas: “si no está pendiente de mi, es porque no le importo”, “si yo no le importo, es porque no me quiere”; (c) Regla: mi pareja debe preocuparse por mí, mi pareja debe estar pendiente de mí; y (d) Actitud: estar pendiente de la pareja

es muy importante, preocuparse por la pareja es muestra de amor (ver tabla 9.).

En esta dificultad de comunicación, es evidente que las problemáticas más relevantes se relacionan con interpretaciones distorsionadas de la realidad y con dificultades para expresar sentimientos de manera asertiva (especialmente sentimientos negativos o conductas de oposición).

Tabla 7. Características de los Mensajes Imprecisos

Subcategoría Categoría	Interpretación	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Dificultades de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos en los que se espera que el compañero deduzca los pensamientos y emociones de la pareja: “Si le hablo así, se va a dar cuenta que me pasa algo”. “Sería el colmo si no me entiende”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Frases sin contenido claro y completo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conductas coercitivas (halar, empujar, retener). - Conductas Manipuladoras (llanto, aislamiento). - Volumen de voz y entonación, que varían dependiendo del estado emocional (ira o tristeza). - Expresiones faciales y corporales que demuestran ira o tristeza.

Tabla 8. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Mensajes Imprecisos.

Subcategoría Categoría	Pensamientos automáticos	Emociones	Conductas
<p>Conceptualización cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Debería saber lo que me pasa”. - “Debería entender lo que le quiero decir”. - No me entiende, eso es porque no le intereso”. - “Es el colmo que se porte así conmigo”. - No es justo que tenga que decirle como me siento, para que se dé cuenta”. - Sabe que eso me molesta”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Ira - Frustración - Desesperación - Impotencia - Tristeza 	<p>Verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El contenido del mensaje no es claro. - Frases incompletas: “Es que vos si...”, “pues de malas...”, “es el colmo,,,”. - Ironías: “Todo te sale perfecto”. <p>No verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresiones faciales y corporales que indican desaprobación, rabia y tristeza. - Escaso contacto visual. - Volumen de voz que depende del estado emocional. - Entonación que demuestra sarcasmo, tristeza y rabia.

Tabla 9. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales comunes en las personas que presentan Mensajes Imprecisos.

Subcategoría Categoría	Estrategias compensadoras	Aprendizajes Previos	Creencias Intermedias	Creencias Centrales
<p>Conceptualización cognitiva</p>	<p>Conductas manipuladoras tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Asumir un rol de víctima. - Llorar. 	<p>- Refuerzo positivo al obtener lo deseado por medio de "berrinches" y conductas Manipuladoras.</p>	<p>I. Creencia Intermedia Suposición Pos: "si está pendiente de mí es porque le importo". Neg: "si no está pendiente de mí, es porque no le importo". Regla "Mi pareja debe preocuparse por mí". Actitud "Estar pendiente de la pareja es muy Importante".</p> <p>II. Creencia Intermedia Suposición Pos: "Si le importan mis cosas es porque me quiere". Neg: "Si yo no le importo, no me quiere". Regla "Mi pareja debe preocuparse por mí". Actitud "Preocuparse por la pareja es muestra de amor".</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No le importo a mi pareja. - No soy amado (a).

**Características de la comunicación y aspectos similares de la
conceptualización cognitiva durante los**

Mensajes Contradictorios

Esta dificultad de comunicación se caracteriza porque la intención del emisor es evaluar qué tanto lo conoce y lo comprende su compañero. Los mensajes contradictorios se utilizan principalmente cuando las personas están disgustadas con su pareja por algún motivo (especialmente cuando el comportamiento de la pareja no es el esperado) y no le dan a conocer su descontento de una forma directa y veraz, de esta manera, ponen a prueba la capacidad de la pareja para interpretar correctamente los mensajes que se le dan, aunque estos no expresen realmente lo que la persona quiere.

La principal característica de esta dificultad de comunicación, es que el contenido del mensaje es claro (“estoy bien”, “no me sucede nada malo”, “no hay ningún problema”), sin embargo, es contrario a lo que realmente la persona siente o piensa. Por ejemplo: si a una persona que presenta esta dificultad de comunicación, su pareja le pregunta “cómo estas?”, ella contestará “excelente”, pese a que en el fondo esté experimentando emociones negativas (ver tabla 10.).

Esta dificultad deteriora las relaciones entre los miembros de la pareja, porque si en un momento determinado, la persona decide dar a conocer en realidad lo que siente, su pareja reaccionará con sorpresa o desconcierto y podrá interpretar tal comportamiento como un engaño, “yo creí que estaba bien y eso no era cierto”, “no fue capaz de contarme lo que le pasaba”, “no me tiene confianza” o “nuestra relación no está bien”.

Tabla 10. Características de los Mensajes Contradictorios.

Subcategoría Categoría	Interpretación	Comunicación verbal	Comunicación no verbal
Dificultades de Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Pensamientos en los que se espera que el compañero responda a las expectativas de la pareja sin necesidad de comunicárselas. “A ver si así se da cuenta”. “Ojala note mi disgusto”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Frases con contenido claro, que expresan lo contrario de lo que se siente (“estoy bien” aunque se sienta mal). 	<ul style="list-style-type: none"> - Expresiones faciales y corporales de desprecio, indiferencia, enojo o rechazo. - Contacto visual escaso. - Volumen de voz que depende del estado emocional. - Entonación que expresa rabia o desinterés.

La persona con este tipo de dificultad, espera que su pareja conozca y comprenda exactamente lo que necesita, sin habérselo comunicado previamente. Sin embargo, cuando esto no ocurre, perciben al compañero como una persona egoísta que no comprende sus necesidades y que no muestra interés por ella, ni por la relación.

Ante estas circunstancias, se activan creencias de inamabilidad tales como “no le importo a mi pareja” o “no soy querido(a)”, por lo cual, recurren a estrategias que estén encaminadas a llamar la atención de sus parejas y de esta manera, evitar confirmar sus creencias.

Las creencias centrales que se presentan durante esta dificultad de comunicación, se reflejan por medio de distorsiones cognitivas tales como: (a) los debería: “debería saber lo que me sucede”, “debería entenderme”; (b) la abstracción selectiva: “no sabe que es lo que me pasa”, “no le importo”, “ni siquiera me conoce bien”; (c) la generalización: “nunca me comprende”, “siempre me hace lo mismo”; (d) lector de mentes: “sabe que estoy mal y no

hace nada”, “sabe que eso me molesta y no le importa”; (e) etiquetación: “es egoísta”, “es muy fresco(a)”; y (f) falacia de justicia: “cómo no va a entender, si me ve haciendo mala cara”, “cómo no se va a dar cuenta, si le contesté mal”.

Las personas que utilizan los mensajes contradictorios para comunicarse, piensan que sus parejas, deben conocerlos muy bien y estar al tanto de sus deseos y necesidades y de acuerdo a esto, establecen el grado de amor que tiene su pareja por ellos.

Esto es evidenciado en las creencias intermedias que presentan los sujetos de la investigación, cuando utilizan mensajes contradictorios: (a) Suposición positiva: “si mi pareja me conoce bien, es porque me quiere o le importo”, “si me conoce, debe saber lo que siento”; (b) Suposición negativa: “si no me conoce bien, es porque no me quiere o no le importo”, “Si no sabe lo que siento, no le intereso”; (c) Regla: debo conocer bien a mi pareja, para demostrarle que la quiero, debo probar que tanto me conoce mi pareja para saber si me quiere; y (d) Actitud: es inconcebible que la pareja no lo conozca, conocer a la pareja es muestra de amor.

Cuando las personas tienen este tipo de reglas, hacer uso de los mensajes contradictorios trae ganancias significativas, ya que les permite evaluar qué tanto su pareja los conoce y los comprende y por ende comprobar, qué tan importantes y queridos son.

Cuando las personas consideran que su pareja no responde a sus expectativas, manifiestan emociones negativas como rabia, tristeza y decepción. En la mayoría de los casos, la comunicación no verbal de estos mensajes, expresa las verdaderas emociones que las personas

experimentan; se pudo observar que este tipo de mensajes van acompañados de expresiones faciales y corporales de desprecio, indiferencia, enojo o rechazo, el contacto visual es escaso, el volumen de voz depende del estado emocional (ira o tristeza) y la entonación expresa generalmente rabia o desinterés. De acuerdo a lo anterior, se puede afirmar, que las personas que hacen uso de los mensajes contradictorios, si bien expresan un mensaje que no corresponde a los verdaderos estados emocionales, la forma en como es comunicado hace evidente una incoherencia entre “lo que se dice” y “cómo se lo dice” y permite develar que realmente desean dar a conocer sus verdaderos sentimientos pero no a través de una comunicación verbal. De ahí, que la intención de los comportamientos es poner a prueba a la pareja y confirmar hasta qué punto el compañero comprende sus acciones.

En esta dificultad de comunicación, queda muy claro que una de las problemáticas más relevantes y que contribuyen a que se presenten los mensajes contradictorios, es la dificultad que tienen las personas para expresar sentimientos negativos e ideas de oposición, lo cual tiene sus raíces en experiencias previas en la vida de las personas en las cuales han recibido algún tipo de castigo o consecuencias aversivas (burlas, agresiones verbales y físicas) cuando se han dispuesto a expresarse de esta forma. De igual manera, también es importante resaltar el papel que tienen las distorsiones cognitivas en el momento de interpretar las diferentes situaciones que las personas experimentan en pareja.

Los aspectos de la conceptualización cognitiva que tienen en común las personas que presentan mensajes imprecisos se encuentran resumidos en las tablas 11 y 12.

Tabla 11. Pensamientos automáticos, emociones y conductas comunes en las personas que presentan Mensajes Contradictorios.

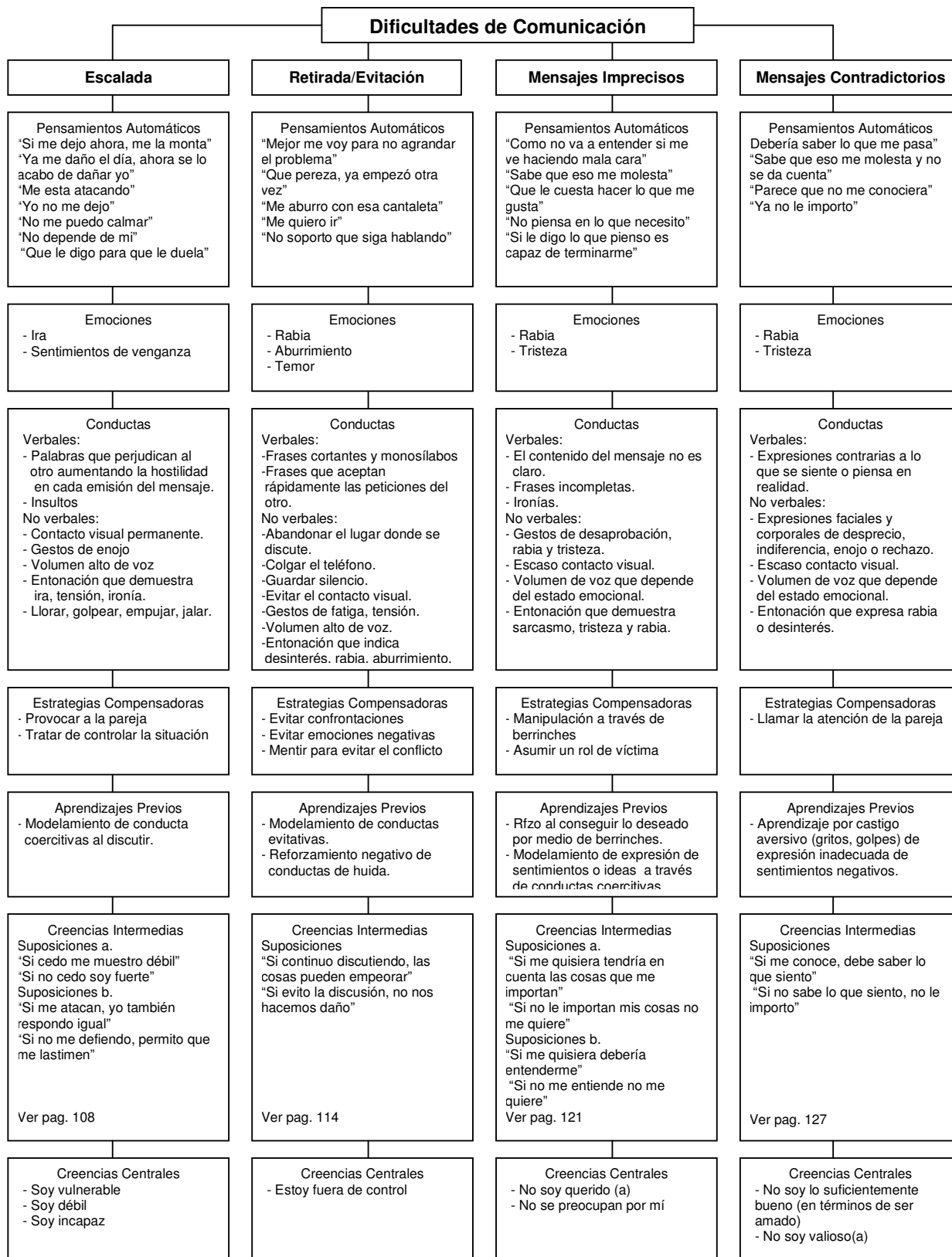
Subcategoría Categoría	Pensamientos automáticos	Emociones	Conductas
<p>Conceptualización Cognitiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> - “Debería saber lo que me sucede”. - “Debería entenderme”. - “No sabe que es lo que me pasa”. - “No le importo”. - “Ni siquiera me conoce bien”. - “Nunca me comprende”. - “Siempre me hace lo mismo”. - “Sabe que estoy mal y no hace nada”. - “Sabe que eso me molesta y no le importa”. - “Es egoísta”. - “Es muy fresco(a)”. - “Es el colmo que no se de cuenta”. - “Por qué lo hace, si sabe que me disgusta”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rabia - Tristeza - Decepción 	<p>Verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresiones contrarias a lo que se siente o piensa en realidad. <p>Frase: “por qué mejor no te vas”. Significado real: “Quiero que te quedes”.</p> <p>Frase: “Pues si quieres terminarme, hazlo, no me importa”. Significado real: “No quiero que me dejes”.</p> <p>No verbales:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Expresiones faciales y corporales de desprecio, indiferencia, enojo o rechazo. - Escaso contacto visual. - Volumen de voz que depende del estado emocional (Ira o tristeza). - Entonación que expresa rabia o desinterés.

Tabla 12. Estrategias compensadoras, aprendizajes tempranos, creencias intermedias y creencias centrales comunes en las personas que presentan Mensajes Contradictorios.

Subcategoría Categoría	Estrategias compensadoras	Aprendizajes Previos	Creencias Intermedias	Creencias Centrales
<p>Conceptualización cognitiva</p>	<p>- Llamar la atención de la pareja</p>	<p>- Aprendizaje por castigo o consecuencias aversivas (burlas, agresiones verbales y físicas) de expresión inadecuada de sentimientos negativos.</p>	<p>I. Creencia Intermedia Suposición Pos: "si mi pareja me conoce bien, es porque me quiere o le importo". Neg: "si no me conoce bien, es porque no me quiere o no le importo". Regla "Debo conocer bien a mi pareja, para demostrarle que la quiero". Actitud "Es inconcebible que la pareja no lo conozca".</p> <p>II. Creencia Intermedia Suposición Pos: "si me conoce, debe saber lo que siento". Neg: "Si no sabe lo que siento, no le intereso". Regla "Debo probar que tanto me conoce mi pareja para saber si me quiere". Actitud "Conocer a la pareja es muestra de amor".</p>	<p>- No le importo a mi pareja. - No soy querido(a).</p>

Con el fin de brindar una mejor comprensión de los anteriores datos, la tabla 13. muestra las dificultades de comunicación encontradas en esta investigación con una detallada caracterización de los aspectos de la conceptualización cognitiva que tienen en común las personas que presentan dichas dificultades.

Tabla 13. Aspectos similares de la conceptualización cognitiva de personas con dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja.



DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El principal propósito de la investigación fue comprender los aspectos de la conceptualización cognitiva que tienen en común las personas que presentan dificultades de comunicación en sus relaciones de pareja. Para lograr este objetivo, la conceptualización cognitiva tuvo un papel muy relevante, ya que permitió identificar pensamientos automáticos, emociones, conductas, estrategias compensadoras, aprendizajes previos, creencias intermedias y creencias centrales propias de las dificultades de comunicación encontradas en los participantes de la investigación. Por lo tanto, cabe anotar que la investigación permitió confirmar que la conceptualización cognitiva planteada por Beck (1995) es una herramienta eficaz e indispensable en el proceso de evaluación terapéutica, ya que proporciona al terapeuta el marco para la comprensión del consultante y permite organizar la información recolectada.

De esta manera, como aportes relevantes del presente trabajo, se encuentra la realización de un perfil cognitivo de cada una de las dificultades de comunicación encontradas en los sujetos, la retroalimentación que se hace a algunas de las dificultades de comunicación ya descritas en la teoría, tales como la escalada y la retirada/evitación, planteadas por el Centro Privado de Terapia Estratégica (2003); y la clasificación y descripción de nuevos tipos de dificultades de comunicación como los mensajes imprecisos y los mensajes contradictorios, que surgen a partir de las experiencias vividas por las parejas y que poseen características detalladas y contextualizadas a un momento y lugar determinado.

En cuanto a los aspectos de la conceptualización cognitiva, los datos permitieron evidenciar que los participantes sí tenían aspectos cognitivos en común dependiendo de la dificultad comunicacional que presentaran. Es así, que al contrastar los casos entre sí, se encontró que los participantes con una problemática específica, compartían tanto creencias centrales de inamabilidad como de indefensión, al igual que creencias intermedias y pensamientos automáticos por los cuales eran reflejadas. Dichas creencias se activan ante situaciones en las cuales las expectativas de los participantes, no eran satisfechas por su pareja.

De la misma manera, se encontró que los sujetos tenían aprendizajes previos similares, los cuales tenían lugar en la infancia y en la adolescencia y que influyeron notablemente en el estilo de afrontamiento de conflictos que presentan actualmente. De esta forma, se puede corroborar lo planteado por Ruiz y Cano (1992) en cuanto a que las experiencias primarias influyen en la construcción de la personalidad y en las experiencias de vida posteriores. Las emociones y las conductas fueron los dos aspectos más comunes entre los participantes. En cuanto a las respuestas emocionales, la rabia, se presentó en todos los participantes independientemente del tipo de dificultad comunicacional; así mismo, las conductas coercitivas se manifestaron frecuentemente en todos los casos.

En lo referente a las dificultades de comunicación encontradas en la investigación, se puede afirmar, que están fundamentadas en la percepción que cada uno tiene acerca de los conflictos o situaciones problemáticas. Por esta razón, los comportamientos o estrategias utilizadas durante las discusiones, pueden ser comprendidas, si se capta la forma como cada

individuo percibe los conflictos y el papel que cree debe desempeñar en estos. De esta manera, se puede corroborar lo planteado por Beck (1995) respecto a la terapia cognitiva en cuanto a que las situaciones por sí mismas no determinan directamente cómo se siente una persona; sino que su respuesta emocional y conductual está mediada por su percepción de la situación.

Otro de los avances importantes de la investigación, es la retroalimentación de las dificultades de comunicación encontradas en las parejas y que están planteadas en la teoría. Así, el Centro Privado de Terapia Estratégica (2003), define la escalada como una dificultad de comunicación en pareja, en la cual existe una gran facilidad para que cada miembro se descontrole durante una discusión, ninguno de los dos cede en la pelea y se hace uso de información revelada en momentos de intimidad. De acuerdo a los hallazgos de esta investigación, se encontró que la escalada es una dificultad de comunicación presente en todas las parejas evaluadas; a partir de esto, se pudo corroborar la presencia de los aspectos planteados en la teoría, no obstante, los resultados de la investigación permitieron constatar que la escalada posee otras características tanto cognitivas, emocionales y comportamentales que no han sido mencionadas en la teoría y que permiten construir una definición más completa de esta dificultad de comunicación.

De esta manera, la investigación permitió construir una definición más elaborada que se fundamenta tanto en las bases teóricas como en las vivencias de los participantes, por lo tanto, la escalada se define como una dificultad de comunicación caracterizada porque ninguno de los dos

miembros de la pareja cede en la pelea. La finalidad de sus mensajes va encaminada a ofender y lastimar al compañero y a proyectar una imagen de fortaleza y dominio. Las discusiones, son interpretadas en términos de ganar o perder, lo que evidencia que la información se procesa a través del error de pensamiento polarizado, según el cual las experiencias son codificadas como “todo o nada” y no existen puntos intermedios.

La posibilidad de ceder o conciliar durante la discusión, es considerada como una derrota, por lo tanto es poco probable que este tipo de comportamientos se presenten durante las discusiones. Las personas adoptan una posición agresiva – defensiva, en la cual se hace evidente la distorsión cognitiva del lector de mentes, ya que se tiende a interpretar como ataque las intenciones de la pareja, sin tener suficientes bases que lo demuestren. Esta distorsión cognitiva, activa pensamientos de defensa, que predisponen al sujeto a afrontar la situación que considera amenazante. Durante la escalada, surgen emociones como ira, tensión, frustración y humillación, las cuales son resultado del proceso comunicacional que se está llevando a cabo y de la percepción que cada uno tiene de éste.

Así mismo que en la anterior dificultad, la investigación permitió conocer otros aspectos cognitivos, emocionales y comportamentales que caracterizan la retirada / evitación y que no son descritos en la teoría. De esta manera, se concluye que lo que predomina en esta dificultad de comunicación, es el deseo de la persona de evadir conflictos o evitar discusiones. Esta situación se presenta cuando las personas no se consideran capaces de solucionar sus conflictos adecuadamente o porque no toleran la confrontación con la pareja.

Con base en lo anterior, es posible afirmar que las personas que presentan esta dificultad de comunicación, interpretan los conflictos como situaciones amenazantes o riesgosas que implican consecuencias negativas para sí mismos y para la relación. Estos sujetos tienden a ver los conflictos como situaciones “demasiado difíciles” en las cuales el riesgo de lastimar o ser lastimados es alto y las posibilidades de conciliar en el momento de la discusión son remotas, por lo tanto, la mejor opción es retirarse del lugar y evitar el conflicto, puesto que así se suprime el malestar emocional que produce la discusión y se minimiza el riesgo de agravar la pelea, de esta manera, la conducta evitativa resulta reforzante para quien la ejecuta.

Ante este tipo de creencias, surgen estrategias encaminadas a evadir confrontaciones y por consiguiente evitar emociones negativas, como rabia, temor, desilusión o frustración producidas durante la discusión.

Uno de los aportes mas relevantes de la investigación, se refiere a la identificación y caracterización de nuevos tipos de dificultades de comunicación, que surgieron a partir de las experiencias registradas por los participantes, estas dificultades comunicacionales fueron denominadas como mensajes imprecisos y mensajes contradictorios.

En el caso de los mensajes imprecisos, se presentan emisiones confusas y expresiones vagas de los mensajes, ya que no se dan a conocer claramente las ideas que se quieren expresar. Este tipo de mensajes se utilizan, cuando las personas desean obtener algo de su pareja (muestras de afecto, muestras de arrepentimiento), pero no lo consiguen. La intención de quienes usan los mensajes imprecisos es hacerle saber a la pareja, que una situación determinada genera disgusto, pero sin expresárselo de manera

clara y completa; por lo tanto, a nivel verbal, tienden a hacer uso frecuente de frases incompletas en las que el contenido del mensaje es confuso. Las personas que hacen uso de los mensajes imprecisos, esperan que sus parejas deduzcan lo que ellos quieren decir, de ahí que cuando esto no sucede, interpretan esta situación como un acto de desinterés de su parte y perciben al compañero como una persona que no se da cuenta o no comprende sus necesidades. A raíz de estos pensamientos, las personas experimentan emociones como la ira, la desesperación, la impotencia, la frustración y la tristeza, las cuales se ven reflejadas en sus acciones.

En esta dificultad de comunicación, es evidente que las problemáticas más relevantes se relacionan con interpretaciones distorsionadas de la realidad y con dificultades para expresar sentimientos de manera asertiva (especialmente sentimientos negativos o conductas de oposición).

Con respecto a los mensajes contradictorios, se puede concluir que la intención del emisor es evaluar qué tanto lo conoce y lo comprende su compañero/a. Los mensajes contradictorios se utilizan principalmente cuando las personas están disgustadas con su pareja por algún motivo (especialmente cuando el comportamiento de la pareja no es el esperado) y no le dan a conocer su descontento de una forma directa y veraz. De esta manera, ponen a prueba la capacidad de la pareja para interpretar correctamente los mensajes emitidos, aunque estos no expresen realmente lo que la persona quiere.

La principal característica de esta dificultad de comunicación, es que el contenido del mensaje es claro (“estoy bien”, “no me sucede nada malo”, “no

hay ningún problema”), sin embargo, es contrario a lo que realmente la persona siente o piensa.

Al igual que en los mensajes imprecisos, la persona con este tipo de dificultad de comunicación, espera que su pareja conozca y comprenda exactamente lo que necesita, sin habérselo comunicado previamente, por lo tanto, cuando esto no ocurre, percibe al compañero como una persona egoísta que no comprende sus necesidades y que no muestra interés por ella, ni por la relación.

Las personas que utilizan los mensajes contradictorios para comunicarse, piensan que sus parejas, deben estar al tanto de sus deseos y necesidades y de acuerdo a esto, establecen el grado de amor que tiene su pareja por ellos. Cuando las personas tienen este tipo de pensamientos, hacer uso de los mensajes contradictorios trae ganancias significativas, ya que les permite evaluar, qué tanto su pareja los conoce y los comprende y por ende comprobar, qué tan importantes y queridos son.

Cuando las personas consideran que su pareja no responde a sus expectativas, manifiestan emociones negativas como rabia, tristeza y decepción.

En la emisión de los mensajes contradictorios, si bien, se expresa un mensaje que no corresponde a los verdaderos estados emocionales, la forma como es comunicado sí refleja los verdaderos sentimientos del sujeto, por lo tanto esto hace evidente una incoherencia entre “lo que se dice” y “cómo se lo dice”. De esta manera se puede concluir que estas personas realmente desean dar a conocer sus verdaderos sentimientos, pero no a través de una comunicación verbal. De ahí, que la intención de los

comportamientos es poner a prueba a la pareja y confirmar hasta qué punto el compañero comprende sus acciones.

En esta dificultad de comunicación, queda muy claro que una de las problemáticas más relevantes y que contribuyen a que se presenten los mensajes contradictorios, es la dificultad que tienen las personas para expresar sentimientos negativos e ideas de oposición. De igual manera, también es importante resaltar el papel que tienen las distorsiones cognitivas en el momento de interpretar las diferentes situaciones que las personas experimentan en pareja.

Las dificultades de comunicación nombradas en la presente investigación, no son excluyentes en un individuo, ya que se encontró que personas con dificultades como la escalada, también presentan mensajes imprecisos, mensajes contradictorios y retirada/evitación. Esto se puede explicar, si se tiene en cuenta que las situaciones conflictivas a las que se enfrentan los sujetos, son diferentes y dependen en gran medida de las interpretaciones que se hagan, del estado emocional de la persona en el momento del conflicto y de la reacción de su pareja. Por lo tanto, de acuerdo a las circunstancias, se puede hacer uso de una u otra estrategia compensadora propia de una dificultad comunicacional.

De esta manera, se observan sujetos que ante una discusión en la que buscan “ganar a su pareja” y por lo cual presentan la escalada, se retiran y evaden la situación cuando las condiciones de la discusión cambian y se presenta una intensidad cada vez mayor de las conductas coercitivas, por lo tanto, la retirada/evitación, surge con la intención de darle fin a la lucha de

poder presente en la discusión y suprimir el malestar emocional que produce el conflicto.

Un aspecto importante que se hizo evidente en el proceso de evaluación con las parejas, fue el estilo comunicacional que manejaban durante las discusiones. De acuerdo a Sanz (2004) se presentan tres estilos de comunicación: (a) el pasivo, donde se accede a las peticiones del otro fácilmente, (b) el agresivo donde existe la necesidad de defender su propio criterio por encima del de su pareja y (c) el asertivo donde se expresan adecuadamente sentimientos, deseos, peticiones y objeciones.

Con respecto a esto, se encontró que las tres parejas que participaron en la investigación, tendían a presentar un estilo comunicacional agresivo, caracterizado por agresiones verbales directas (comentarios sarcásticos, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes), acompañadas de componentes no verbales (gestos, entonación, volumen de voz y mirada) que indican ira, desprecio e ironía. El estilo agresivo, se vio empleado en todos los tipos de dificultades de comunicación que presentaron las parejas, sin embargo, la intensidad de las agresiones era más alta; en dificultades como la escalada y la retirada/evitación, ya que en estas, la intención es obtener consecuencias favorables a muy corto plazo (sensación de poder en la escalada, alivio y tranquilidad en la retirada/evitación), por lo tanto los sujetos recurren a diferentes estrategias para conseguir ese objetivo, así estas, perjudiquen a su compañero. -“Cuando estallamos, no nos importa nada, cada uno empieza a desquitarse como pueda y a tratar de hacer o decir cosas que le duelan al otro, después ya viene la culpa”-.

Lo anterior corrobora lo planteado por Sanz (2004), quien afirma que las conductas agresivas pueden traer, como resultado a corto plazo, consecuencias favorables, como una expresión emocional satisfactoria y la consecución de los objetivos deseados; no obstante, suelen surgir sentimientos de culpa y vergüenza.

No se observaron en los participantes estilos comunicacionales pasivos o asertivos en el momento de enfrentar discusiones de pareja. Los sujetos que presentan la dificultad de retirada/evitación, si bien, tratan de evitar los conflictos, al igual que las personas con estilo pasivo, su intención es diferente, ya que ellos evaden o evitan los conflictos con el fin de obtener alivio (refuerzo negativo) al abandonar la situación conflictiva, mientras que las personas con estilo pasivo, lo hacen, con la intención de evitar un rechazo directo por parte de su pareja.

El estilo asertivo, no se presenta durante las situaciones conflictivas, ya que se observan dificultades para expresar adecuadamente ideas de oposición (expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos), las cuales están acompañadas por distorsiones cognitivas y componentes verbales y no verbales hostiles.

Para concluir, es posible afirmar que las dificultades de comunicación surgen como resultado de la interacción de pensamientos disfuncionales o interpretaciones distorsionadas de la realidad con conductas tanto verbales como no verbales que tienen como característica principal la coerción y la hostilidad.

Esta investigación se constituye como una base para posteriores investigaciones, en las cuales se desee estudiar los conflictos de pareja o identificar y comprender las dificultades de comunicación y los aspectos cognitivos que giran en torno a ellas.

REFERENCIAS

American Psychiatric Association. (1994) Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-IV. Washington, DC: Autor.

Beck, A. (1990) Con el amor no basta. Barcelona: Paidós.

Beck, J. (1995) Terapia cognitiva. Conceptos y aplicaciones básicas. Barcelona: Gedisa.

Biblioteca Deusto de Desarrollo Personal. (1991) Como dialogar de forma constructiva. España: Ediciones Deusto S.A.

Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1994) Más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Universidad de Los Andes.

Brenson, G. (1993) El reino de lo nuestro. Bogotá: Solar.

Buendía, L., Colás, M. y Hernández, F. (1998) Métodos de investigación en psicopedagogía. Madrid: Mc. Graw Hill.

Cáceres, J. (1996). Manual de Terapia de pareja e intervención en familia. Madrid: Fundación Universidad Empresa.

Centro Privado de Terapia Estratégica (2003). Conflictos de pareja. [Internet]. Disponible: <http://www.saludmental.cl/Pareja/Articulos/ConflictosDePareja.shtml>. [2004, Marzo 17].

Costa, M. y Serrat, C. (1982). Terapia de parejas. Madrid: Alianza Editorial.

Dattilio, F. y Padesky, Ch. (1995) Terapia cognitiva con parejas. Bilbao: Desclée de brouwer.

Escobar, G. (1994) Matrimonio imperfecto y feliz. Bogotá: Intermedio editores.

Ferrer, A. (2001, Mayo). Seminario taller de terapia cognitiva: Aspectos básicos y aplicaciones. Pasto: Universidad de Nariño.

García, E., Gil, J. y Rodríguez, G. (1999) Metodología de la investigación cualitativa. Málaga: Ediciones Aljibe.

García, J. (2002) La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. [Internet]. Disponible: <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/pareja.htm>. [2002, Julio 20].

García, J., Pedraja, M. y Romero, A. (2004) Manual de técnicas de documentación y elaboración de trabajos en la investigación psicológica. [Internet]. Disponible: <http://www.um.es/docencia/agustinr/docum/manual.htm>. [2004, Julio 16].

Gómez, E. (2002) Convivimos: La comunicación en la pareja. [Internet]. Disponible: <http://www.emprendedoras.com/com/modules.php?name=News&file=article&sid=448>. [2004, Julio 16].

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (1997) Metodología de la investigación. México: Mc. Graw Hill.

Liberman, R., Wheeler, E., De Visser, L., Kuehnel, J. y Kuehnel, T. (1987) Manual de terapia de pareja. Bilbao: Desclée de brouwer.

Marsellach, G. (1998) Técnicas de entrenamiento en asertividad. [Internet]. Disponible: <http://psico@ciudadfutura.com>. [2002, Febrero 16].

Matrimonio y terapia de pareja: fundamentos prácticos y conceptuales. (2003). [Internet]. Disponible: http://members.fortunecity.es/robertexto/archivo10/matrim_y terap.htm. [2004, Junio 22].

Méndez, F., Moreno, P. y Olivares, J. (sin dato) Técnicas de reestructuración cognitiva. En Méndez, F. y Olivares, J. (sin dato) Técnicas de modificación de conducta. (pp. 409 – 442) Madrid: Biblioteca Nueva.

Peña, T. (1994) Guía para la elaboración de documentos escritos en psicología. Resumen y adaptación de las normas del manual de la Asociación Psicológica Americana. Santa Fe de Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.

Sanz, V. (2004a) Las bases de la relación: Estilos de comunicación en pareja. [Internet]. Disponible: <http://mujer.terra.es/muj/articulo/html/mu2840.htm>. [2004, Julio 5].

Sanz, V. (2004b) Habilidades para escuchar a tu pareja [Internet]. Disponible: <http://mujer.terra.es/muj/articulo/html/mu2842.htm>. [2004, Julio 5]

Sue, D., Sue, D. y Sue, S. (1996) Comportamiento anormal. (4ta ed.). Mexico: Mc. Graw Hill.

Riso, W. (1988) Entrenamiento Asertivo. Aspectos conceptuales, evaluativos y de intervención. Medellín: Rayuela.

Rojas, N. (1994) La pareja: como vivir juntos. Bogotá: Planeta.

Ruíz, J. y Cano, J. (1992) Manual de psicoterapia cognitiva. [Internet]. Disponible: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual.htm>. [2003, Septiembre 9].

Ruíz, J. e Imbernón, J. (1996) Sentirse mejor: como afrontar los problemas emocionales con la terapia cognitiva. [Internet]. Disponible: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/SentirseMejor/sentirsebib.htm>. [2004, Enero 16].

Uscategui, M. (2004) Investigación cualitativa. Pasto: Universidad de Nariño.

ANEXOS

ANEXO A

Diagrama del modelo cognitivo

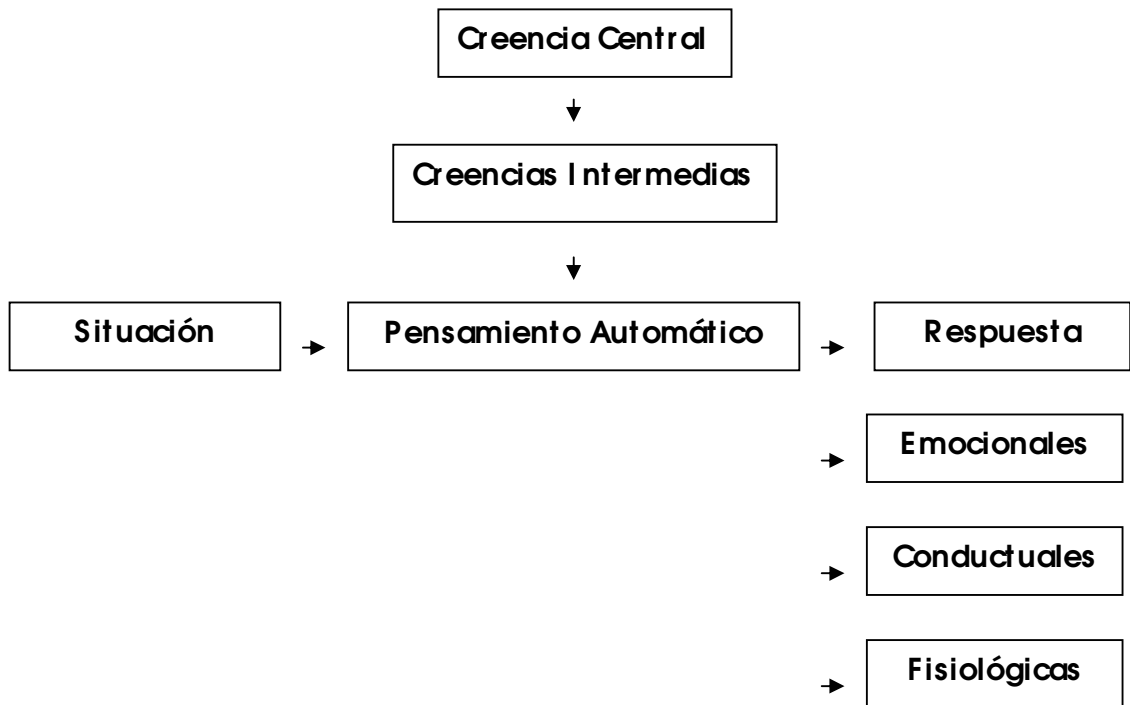


Diagrama del modelo cognitivo. Copyright 1993 by Judith S. Beck, Ph.D.

ANEXO B

Diagrama de Conceptualización Cognitiva

Nombre del paciente _____ Fecha _____

Diagnóstico: Eje I: _____ Eje II: _____

Datos relevantes de la infancia
¿Qué experiencias contribuyeron al desarrollo y mantenimiento de la creencia central?

Creencia Central
¿Cuál es la creencia más importante que tiene a cerca de sí mismo?

Creencias Intermedias
¿Qué suposiciones positivas le ayudaron a soportar la creencia central?
¿Cuál es la contraparte negativa de esta suposición?

Estrategias Compensadoras
¿Qué conductas le ayudaron a sobrellevar la creencia central?

Situación 1
¿Cuál fue la situación problemática?

Situación 2

Situación 3

Pensamiento Automático
¿Qué pasó por su mente?

Pensamiento Automático

Pensamiento Automático

Significado del P. A.
¿Qué significado el pensamiento automático?

Significado del P. A.

Significado del P. A.

Emoción
¿Qué emoción se asoció al P.A?

Emoción

Emoción

Conducta
¿Qué hizo el paciente entonces?

Conducta

Conducta

ANEXO C

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Nota: Las estructuras planteadas para las sesiones, son una adaptación de los modelos que propone Beck (1995).

Los objetivos y actividades, surgen de las necesidades de la investigación y se basan en el programa de terapia de pareja planteado por Liberman y cols. (1987).

Sesión 1

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos y Actividades

Establecer un ambiente rapport.

Lograr que los sujetos conozcan y comprendan en que consiste la investigación y la terapia y modelo cognitivo.

Obtener una descripción general del problema.

Aclarar expectativas con respecto al terapeuta y al proceso investigativo, estableciendo un contrato terapéutico (Anexo D).

Retroalimentar la sesión.

Sesión 2

Tipo de sesión: Individual

Objetivos

Conocer la situación actual de la relación de pareja, su dinámica y sus problemáticas.

Conocer aspectos relacionados con la historia de la relación.

Lograr que los participantes identifiquen pensamientos automáticos, emociones, conductas y estrategias compensadoras, que se presentan durante los conflictos de pareja.

Actividades

1. Entrevista: Situación actual de la pareja (Anexo E).
2. Entrenamiento en autoregistros.
3. Tarea para la casa: Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja. Tener en cuenta las conductas verbales y no verbales presentes durante los conflictos, las conductas de escucha. (Anexo F).
4. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 3

Tipo de sesión: Individual

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos relacionados con la familia que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.
2. Indagar sobre acontecimientos vividos en la infancia, relaciones familiares, sociales, acontecimientos significativos o traumáticos.
3. Asignar tareas para la casa: Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja (Anexo F). Autobiografía.
4. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 4

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos relacionados con la familia que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.
2. Indagar sobre acontecimientos vividos en la adolescencia y adultez relacionados con relaciones afectivas.
3. Asignar tareas para la casa: Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja (Anexo F).
4. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 5

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Explicar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.

2. Realizar un juego de rol donde los sujetos aborden un tema conflictivo para ambos. En esta actividad se evaluará el estilo comunicacional de cada miembro, la congruencia, las habilidades de escucha, la expresión de sentimientos positivos y negativos, las habilidades verbales y no verbales.
3. Explicar la importancia de la comunicación verbal y no verbal de los sentimientos e ideas.
4. Asignar tareas para la casa: Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja (Anexo F). Contemplar pensamientos alternativos y buscar evidencia que refute los pensamientos distorsionados.
5. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 6

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Evaluar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Lograr que la pareja identifique sus habilidades y déficit en el proceso de comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.

2. Confrontar la información del registro de respuestas verbales y no verbales del compañero (Cada uno lee lo que registró).

3. Practicar habilidades verbales y no verbales. (trabajar con las situaciones registradas).

El terapeuta modela las conductas apropiadas.

Reforzar todos los intentos y aproximaciones.

4. Asignar tareas para la casa: Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja (Anexo F). Contemplar pensamientos alternativos y buscar evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

5. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 7

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos

Practicar habilidades de comunicación con la pareja referente a la expresión de sentimientos positivos.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.

2. Trabajar la reciprocidad en la pareja, la expresión de sentimientos positivos y las habilidades verbales y no verbales positivas (Anexos G y H).

El terapeuta modela las conductas apropiadas.

Reforzar todos los intentos y aproximaciones.

3. Asignar tareas para la casa: Lista de gratificaciones que dan y reciben normalmente.

Registro de gratificaciones del ejercicio "Pille a su pareja haciendo algo agradable" (mínimo una diaria).

Practicar el agradecimiento de gratificaciones y la expresión verbal y no verbal de sentimientos positivos.

Contemplar pensamientos alternativos y buscar evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

4. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 8

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos

Practicar habilidades de escucha.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas (Cada uno lee las gratificaciones que anoto).

2. Practicar habilidades de escucha.

El terapeuta modela las conductas apropiadas.

Reforzar todos los intentos y aproximaciones.

3. Asignar tareas para la casa: Lista de gratificaciones que dan y reciben normalmente. Registro de gratificaciones del ejercicio "Pille a su pareja haciendo algo agradable" (mínimo una diaria). Practicar las habilidades de

escucha (tanto en las discusiones, como en conversaciones neutras).
Contemplar pensamientos alternativos y buscar evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

4. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 9

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos

Practicar habilidades de comunicación referentes a la expresión de sentimientos e ideas negativas.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.

2. Enseñar la expresión adecuada de sentimientos e ideas negativas. Se enseña a un miembro de la pareja a expresar sentimientos como enojo, frustración, dolor, tristeza e impotencia de forma directa, mientras el otro practica la escucha empática. Después se cambian los papeles.

Hacer uso de ensayos conductuales e inversión de roles.

El terapeuta modela las conductas apropiadas.

Reforzar todos los intentos y aproximaciones.

3. Demostrar formas deseables y no deseables de expresar sentimientos negativos.

Hacer uso del modelado, ensayos conductuales e inversión de roles.

4. Asignar tareas para la casa: Lista de gratificaciones que dan y reciben normalmente. Registro de gratificaciones del ejercicio "Pille a su pareja haciendo algo agradable" (mínimo una diaria). Practicar la expresión de sentimientos e ideas de oposición (expresar desacuerdos, hacer y recibir críticas, defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) sin hacer uso de conductas verbales y no verbales coercitivas. Contemplar pensamientos alternativos y buscar evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

5. Retroalimentación de la sesión.

Sesión 10

Tipo de sesión: Conjunta

Objetivos

Establecer contrato conductual

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Actividades

1. Revisión de tareas asignadas.
2. Explicar la importancia del contrato conductual.
3. Hacer énfasis en la aplicación de las habilidades trabajadas (expresión de sentimientos positivos y negativos, escucha activa, contemplación de pensamientos alternativos y evidencia que refute pensamientos distorsionados).
4. Cada miembro de la pareja dará a conocer las conductas que desea que su compañero cambie y los refuerzos que deberán proporcionarse

mutuamente cuando cumplan los compromisos; posteriormente se hará una negociación en la cual se establecerán las conductas que cada uno se compromete a cambiar.

5. Firmar el contrato conductual.

6. Asignar tareas para la casa: Lista de gratificaciones que dan y reciben normalmente. Registro de gratificaciones del ejercicio "Pille a su pareja haciendo algo agradable" (mínimo una diaria). Practicar el contrato conductual.

7. Retroalimentación de la sesión.

Sesiones de seguimiento

Objetivo

Identificar progresos y dificultades que ha tenido la pareja.

Actividades

1. Revisar las tareas asignadas:

Registro de gratificaciones del ejercicio "Pille a su pareja haciendo algo agradable" (mínimo una diaria).

Cumplimiento del contrato conductual.

2. Cada miembro de la pareja, informa sobre los progresos realizados y las dificultades encontradas.

3. Reforzar los progresos.

4. Brindar técnicas de resolución de problemas para posibles conflictos.

5. Ayudar a la pareja a formular metas futuras.

ANEXO D

Contrato Terapéutico

Descripción General

El programa “Comprenderse en Pareja” hace parte de la realización del trabajo de grado de Sandra Aydé Sansón Caicedo identificada con C.C. 37'084.082 de Pasto e Idaly del Pilar Vélez Guerrero identificada con C.C. 36'755.481 de Pasto, estudiantes egresadas del programa de Psicología de la Universidad de Nariño.

Este programa está encaminado a identificar las principales problemáticas de las parejas y brindar alternativas y herramientas de solución; por lo tanto se trabajará una evaluación e intervención con base en el enfoque psicológico cognitivo-comportamental. El programa tiene una duración de cinco semanas en las que se desarrollarán 10 sesiones (2 semanales) tanto conjuntas, como individuales; y su ejecución, no tiene ningún costo económico para los consultantes.

Para llevar a cabo una terapia satisfactoria, es importante el compromiso y trabajo tanto de las terapeutas como de los consultantes; por lo tanto, las dos partes firmarán un contrato terapéutico en el cual estarán descritos de manera clara los compromisos y acuerdos que requiera el programa.

Cláusulas

El presente contrato tiene como fin clarificar y especificar las expectativas tanto de las terapeutas como de los consultantes y afirmar el compromiso mutuo respecto al programa terapéutico “Comprenderse en Pareja”.

Terapeutas

Por medio del presente contrato; Sandra Aydé Sansón Caicedo identificada con c.c. 37'084.082 de Pasto e Idaly del Pilar Vélez Guerrero identificada con c.c. 36'755.481 de Pasto, nos comprometemos a ejecutar el programa “Comprenderse en Pareja” y por lo tanto a cumplir y respetar los siguientes requerimientos:

- Asistir puntualmente a las 10 sesiones (2 semanales) que se llevaran a cabo desde el ____ de Septiembre hasta el ____ de Octubre.
- Brindar toda la información concerniente al programa terapéutico.
- Respetar las desiciones de los consultantes.
- Proteger las identidades de los consultantes cuando se publique en el trabajo de grado, la información que ellos han brindado.
- Brindar un trabajo enmarcado por la ética y la responsabilidad.
- Tratar con equidad y respeto a los consultantes.

Consultantes

Por medio del presente contrato; _____
identificado(a) con c.c. _____ y
_____ identificado(a) con c.c. _____,
nos comprometemos a hacer parte del programa "Comprenderse en Pareja"
y por lo tanto a cumplir y respetar los siguientes requerimientos:

- Asistir puntualmente a las 10 sesiones (2 semanales) que se llevaran a cabo desde el ___ de Septiembre hasta el ___ de Octubre.
- Realizar las tareas asignadas durante cada sesión y entregarlas oportunamente.
- Respetar el espacio de consulta por lo que se entiende no habrán discusiones que impliquen agresión verbal o física.
- Mantener la relación afectiva hasta el término del programa (Salvo situaciones especiales como maltrato, diferencias irreconciliables, etc.)

De igual manera brindamos nuestro consentimiento para que las terapeutas puedan:

- Dar a conocer en su trabajo de grado, la información que brindemos en las sesiones de terapia.
- Grabar en cintas de audio o video las sesiones que llevemos a cabo.

Observaciones: _____

Sandra Aydé Sansón
Terapeuta

Idaly Vélez Guerrero
Terapeuta

Consultante

Consultante

ANEXO E

Entrevista: Situación actual de la relación

Las preguntas siguientes son los tópicos que guiaron la evaluación de la situación actual de la pareja.

1. ¿Cómo empezó tu relación con tu novio actual?
2. ¿Qué aspectos han cambiado desde que empezaron hasta el momento?
3. ¿Cuál es el conflicto más notorio entre tu y tu pareja?
4. ¿Qué han hecho al respecto?
5. ¿De qué manera crees que esto afecta tu relación?
6. ¿De qué manera te afecta a ti?
7. ¿Con qué frecuencia se presentan problemas entre ustedes?
8. ¿De qué manera comunicas el desacuerdo con respecto a algo a tu pareja?
9. ¿Cómo respondes cuando tu pareja hace un reclamo que tu consideras injustificado?
10. ¿Cuándo tu pareja hace algo que a te molesta, tu gritas, lloras, hablas, lo ignoras, te retiras?
11. ¿Cuándo su pareja tiene un detalle contigo, como reaccionas?
Descríbelo.
12. ¿Cuándo usted y su pareja discuten quien se tranquiliza primero?
Porque sucede esto?
13. ¿Cuándo tu pareja “hiere tus sentimientos” como respondes?
14. ¿Has tratado de herir o hacer sentir mal a tu pareja en algún momento? Por que? Describe la situación
15. ¿Sueles utilizar conocimientos de la otra persona que han sido revelados en momentos de intimidad en su contra?
16. ¿Durante una discusión se limita a tratar el tema que le molestó?
17. ¿De qué manera reacciona su pareja cuando usted está manifestándole el desacuerdo frente a algo?
18. ¿Consideras que escuchas a tu pareja?
19. ¿Consideras que escuchas a tu pareja?

20. ¿Consideras que lo / a entiendes?
21. ¿Cómo evalúas la comunicación con tu pareja? Por qué?
22. ¿Qué expectativas tienes frente a tu relación?
23. ¿Qué esperas de el / ella?
24. ¿Qué aspectos te ha pedido tu pareja que cambies y de qué manera lo ha hecho?

ANEXO F

Formato de Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?

ANEXO G

Ejercicio Darse cuenta de la Reciprocidad

De Liberman y cols. (1987)

1. Dar y recibir gratificaciones
 - a. Explicación teórica.
 - b. Dar a conocer ejemplos de gratificaciones (recibidas y dadas corrientemente).
 - c. Practicar con la pareja dar y recibir gratificaciones.
 - d. Practicar con la pareja el agradecimiento de gratificaciones.

ANEXO H

Ejercicio “Pille a su pareja haciendo algo agradable”

De Liberman y cols. (1987)

1. Explicar el ejercicio.
 - a. Dar a conocer ejemplos de gratificaciones (recibidas y dadas corrientemente).
 - b. Pedir a cada miembro de la pareja que señale y registre las gratificaciones recibidas por el otro.
 - c. Hacer que la pareja intercambie los registros al final de la sesión.

ANEXO I

Sesiones de evaluación de la investigación

Caso 1. Paula y Mario

Sesión 1

Objetivos y Actividades

Establecer un ambiente rapport.

Lograr que los sujetos conozcan y comprendan en que consiste la investigación y la terapia y modelo cognitivo.

Obtener una descripción general del problema.

Aclarar expectativas con respecto al terapeuta y al proceso investigativo, estableciendo un contrato terapéutico (anexo 1)

Retroalimentar la sesión.

Desarrollo de la Sesión

La pareja asiste a terapia, porque consideran que las frecuentes discusiones que tienen, están acabando con la relación. Llevan juntos un año cuatro meses y comentan que los problemas comenzaron al cuarto mes de novios, momento en el cual terminaron la relación y Paula regresó con su exnovio; Mario asumió esa situación como una infidelidad por parte de su pareja y desde ese entonces, le ha dado a conocer su disgusto y desaprobación frente a que ella tenga cualquier contacto con su exnovio y generalizó este comportamiento a situaciones en las cuales Paula desea salir con amigos.

Una situación que les preocupa a ambos, es la forma como cada uno afronta las situaciones problemáticas, ya que argumentan que los dos tienden a ser impulsivos y han llegado a agredirse verbal y físicamente, "nos

irritamos muy fácilmente, los dos explotamos en cualquier momento y nos ponemos groseros y un problema pequeño, se vuelve muy grande”, “nos metemos en un círculo en el cual cada uno empieza a herir al otro, más y más fuerte, es como si el que hiriera más, ganara”, “cuando estallamos, no nos importa nada, cada uno empieza a desquitarse como pueda y a tratar de hacer o decir cosas que le duelan al otro, después ya viene la culpa”.

Antes de finalizar la sesión, se explicó en qué consiste la investigación, se dieron a conocer aspectos generales del modelo y de la terapia cognitiva y finalmente se establecieron los compromisos tanto de los consultantes como de las terapeutas frente al proceso terapéutico, para esto se firmó el contrato terapéutico y se fijaron los horarios de consulta.

Análisis de la sesión

De acuerdo a lo comentado en la sesión, los consultantes presentan durante las discusiones, un gran intercambio de conductas coercitivas las cuales aumentan en intensidad a medida que progresa la discusión. A lo largo de la sesión, se mostraron interesados por realizar el proceso terapéutico y plantearon como objetivos de terapia; disminuir la frecuencia de las discusiones y aprender a afrontarlas sin necesidad de agresiones mutuas.

Sesión 2

Objetivos

Conocer la situación actual de la relación de pareja, su dinámica y sus problemáticas.

Conocer aspectos relacionados con la historia de la relación.

Lograr que los participantes identifiquen pensamientos automáticos, emociones, conductas y estrategias compensadoras, que se presentan durante los conflictos de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Mario y Paula se conocieron en la universidad ya que son compañeros de semestre, tuvieron una corta amistad y decidieron formalizar su relación cuando Paula terminó con su anterior novio. Durante el tiempo que han estado juntos, han terminado varias veces la relación por los mismos problemas que tienen actualmente, “los dos peleamos por bobadas que terminan siendo grandes problemas”.

Con respecto a la situación actual de la relación, los dos coinciden en afirmar que ésta atraviesa por momentos difíciles, ya que las peleas son constantes y durante ellas, los dos se agreden mutuamente. Mario y Paula también están de acuerdo en que sus peleas inician por “cosas leves”, que se van complicando a medida que van discutiendo el asunto. En más de una ocasión, han tratado de evitar las peleas, por lo cual han hablado y han hecho unos compromisos mutuos en los cuales establecen disminuir las agresiones y evitar ofuscarse, frente a esto Mario afirma “hemos tratado de calmarnos, de pensar mejor las cosas cuando estemos con rabia, pero lo hemos hecho pocas veces, a mí se me dificulta mucho, sobretodo porque soy impulsivo y me gusta que tratemos el problema hasta que se haya solucionado totalmente, no dejarlo para después o esperar mientras nos calmamos”. Por su parte Paula comenta, “yo suelo adoptar una actitud agresiva cuando veo que mis ideas, él las pone en tela de juicio, porque me siento atacada”. Cuando alguno de los dos está en desacuerdo con el otro,

le transmite ese mensaje al compañero pero de manera hostil, por medio de conductas verbales y no verbales coercitivas, “cuando no estoy de acuerdo con Mario, yo le digo las cosas un poco a la defensiva y bien brava y soy irónica cuando le hablo”, “cuando no estoy de acuerdo con Paula, me coloco de mal genio y le digo las cosas enojado”.

Con respecto a la percepción que tiene cada uno de su pareja, Mario describe a Paula como una persona tierna, complaciente, con quien pasa muchos momentos agradables, sin embargo piensa que ella es muy descuidada con relación a las cosas que le gustan a él y esto ha sido motivo de muchos altercados entre los dos, “ella es muy descuidada, se olvida de cosas que para mi son especiales, parece que no piensa en lo que siento”; “Mario me dice que soy descuidada, que lo priorice a él, que haga más cosas por él, piensa que no me importa y mis explicaciones para él solo son simples excusas sin ningún valor”. Por su parte Paula, describe a Mario como un hombre muy noble, sincero, divertido, “él haría cualquier cosa por mi y me lo ha demostrado (ir a la madrugada a mi casa si lo llamo, ayudarme a hacer trabajos, conseguir cosas que yo necesite, etc.)”; sin embargo, también lo percibe como una persona impulsiva que tiene dificultades para calmarse ante una discusión, “él explota muy fácilmente, empieza a hablar con mucha ironía, es sarcástico, me ofende y me grita cuando peleamos y ha llegado a halarme y empujarme”.

En la sesión se explicó nuevamente el modelo y terapia cognitiva y se hizo un entrenamiento en el manejo de autoregistros.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

Cada uno de los miembros de la pareja ve en su compañero características positivas que les resultan muy importantes, sin embargo, dadas las constantes peleas que han tenido últimamente, hacen mayor énfasis en los defectos del otro y en las cosas que les molesta de su pareja; para Mario resulta muy molesto que Paula olvide las cosas que son importantes para él (llegar puntual a una cita, incluirlo en un trabajo de grupo, conseguir cosas que él necesite) e interpreta este comportamiento de Paula como falta de interés en él y en la relación. Ante esto, Paula se siente “poco incondicional” con Mario, lo cual la hace sentir culpable y triste. Por su parte, a Paula le molesta que Mario actúe de forma “agresiva” cuando discuten y experimenta sentimientos de temor, rabia y tristeza.

Sesión 3

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos relacionados con la familia que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Paula proviene de la ciudad de Ipiales, donde viven sus dos padres y su hermano menor. Actualmente vive con su hermano mayor en la ciudad de Pasto, debido a que está realizando sus estudios universitarios. La relación con sus padres ha sido buena y ha mejorado desde que salió de su casa. Con respecto a la madre, Paula manifiesta que ha sido una mujer brava, estricta, muy pendiente del orden; con respecto al padre, Paula lo describe como “él noble de la casa”, una persona muy calmada ante los problemas,

solidario y alegre. La relación entre sus padres se ha caracterizado por ser estable, con leves discusiones referentes a aspectos del hogar (finanzas, crianza de los hijos), sin embargo, comenta que durante las discusiones, la madre tiende a utilizar frecuentemente la ironía y el sarcasmo, “mi mamá es bien cantaletuda, muy irónica al hablar y bien rencorosa y yo creo que también soy así”; el padre tiende a ser más conciliador “él perdona fácilmente”. Actualmente, Paula manifiesta que sus padres se han vuelto más afectuosos entre ellos y con sus hijos, lo cual lo transmiten con frases y gestos de afecto.

Por su parte, Mario es hijo único, sus padres nunca vivieron juntos y la relación de pareja entre ellos no funcionó; comenta que no volvió a ver a su padre desde que tenía 7 años y desde ese entonces no ha tenido ningún contacto con él. La relación con su madre ha sido distante, desde pequeño él ha vivido con su abuela materna y otros familiares como tíos y primos, su madre tiene un negocio en el cual también reside y vive sola, Mario la ha visitado frecuentemente pero no ha convivido con ella. Considera que su madre “ha luchado por sacarlo adelante”, sin embargo cree que no ha sido lo suficientemente afectuosa y que le hubiera gustado que estuviera más pendiente de aspectos relacionados con su vida social y afectiva (amigos, novias). El consultante describe a su familia como “conflictiva y desunida”, comenta que el hecho de convivir tres núcleos familiares distintos en una misma casa, ha traído muchos inconvenientes y roces constantes entre quienes la habitan.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja y realizar autobiografía.

Análisis de la sesión

Mario y Paula provienen de núcleos familiares diferentes; sin embargo, los dos han tenido modelos similares en cuanto a la forma de afrontar los conflictos, Mario aprendió de su familia (tías, abuela, primos) a enfrentar los conflictos por medio de conductas coercitivas (gritos, ofensas, gestos y tono de voz hostil); Paula por su parte, se comporta de forma muy parecida a su madre cuando discute, (utiliza frases irónicas, grita, expresa gestos y tono de voz hostiles, utiliza el llanto como medio de manipulación). Paula ha recibido más expresiones de afecto por parte de su familia que Mario, él cual se ha mantenido muy distante de su madre y demás familiares en este sentido, esto podría explicar en parte la dificultad de Mario para expresar sentimientos positivos y el comportarse de manera tierna con su novia.

Sesión 4

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos respecto a y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Mario ha tenido tres relaciones afectivas significativas; la primera, fue con su mejor amiga, con quien estuvo solamente un mes ya que no se entendieron como pareja; después tuvo una relación de ocho meses, que de acuerdo a sus palabras “lo marco muchísimo”. En esta relación, Mario se describió como una persona que confiaba mucho en su pareja, razón por la cual él argumenta, su novia le fué infiel, “yo era bien fresco con ella, le decía que saliera con sus amigas, que no había ningún problema y ella pensaba que yo lo hacía porque ella no me interesaba, entonces me la hizo con mi

mejor amigo". A raíz de esta situación, Mario comenta que se volvió celoso y más desconfiado con sus parejas; después de un tiempo, él comenzó otra relación de cinco meses en la cual también experimentó la infidelidad de su pareja y por lo tanto sus celos y desconfianza aumentaron aún más, "yo no sé qué hacer, si uno no las molesta, se la montan y piensan que uno no las quiere y si me pongo de celoso, se aburren". En estos momentos, la relación que tiene con Paula, se ha caracterizado por presentar frecuentes discusiones relacionadas con los celos y la desconfianza de Mario hacia ella, en esta ocasión, ella estuvo con otra persona durante un mes en el cual habían terminado (llevaban 4 meses), sin embargo, Mario lo consideró como una infidelidad y con base en este hecho y en sus experiencias previas, argumenta y justifica sus reacciones, "a mi me saca la piedra que ella me diga que va a salir con las amigas o que se va a hacer algo sin mí". Mario reconoce tener una gran dificultad para expresar sentimientos positivos hacia su pareja (halagos, gestos y frases afectuosas, detalles) y comenta que esto ha sido siempre una dificultad para él, ya que en su casa no se da un trato afectuoso y durante su adolescencia la expresión de sentimientos positivos era castigada por su grupo de amigos, quienes solían ridiculizarlo o burlarse de él cuando expresaba este tipo de sentimientos.

Paula ha tenido tres relaciones afectivas significativas; su primer novio, quien era un compañero del curso durante noveno y décimo grado de bachillerato con quien duró solamente 2 semanas pero tuvieron una buena amistad; a los 16 años tuvo su segundo novio, con quien estuvo un año y ocho meses y a quien recuerda como una persona muy especial, demasiado afectuoso, noble y calmado, comenta que las discusiones con él eran poco

frecuentes y si llegaban a tenerlas las solucionaban rápidamente, “yo le explicaba las cosas, él me escuchaba, yo también lo escuchaba, hablábamos y sin necesidad de enojarnos arreglábamos las cosas”.

Respecto a Mario, Paula comenta que en un comienzo de la relación, ella sentía que Mario no la aceptaba como era, “él destruyó la Paula que se había construido, yo sentía que él no iba a aceptar la Paula que yo era, incluso sentí que le daba pena estar conmigo”, “yo me sentía muy especial con mi exnovio, pero con Mario no, era como si yo le estuviera mendigando amor”, estas percepciones no se las ha comentado a Mario y ha optado por tratar de amoldarse a las expectativas de su pareja. Paula comenta que aparte de los problemas que se generan por la desconfianza y los celos que Mario le demuestra, también surgen otros por “lo poco incondicional” que es con él, “él me dice que soy descuidada y tiene razón, yo le he fallado mucho, me ha necesitado y por descuidada lo he dejado solo (no lo incluí en el trabajo de grupo pese a que él no conocía a nadie en el curso), yo le he ayudado en muchas cosas, pero lo que hago con la mano, lo borro con el codo, le transmito dos mensajes a la vez, a veces le muestro que me importa demasiado y a veces hago cosas que él las percibe como si no me importara nada”.

Para Paula es muy desgastante discutir con su pareja y por esta razón ha aprendido a evitar discusiones o postergarlas, de esta manera aprendió que podía evitar confrontaciones directas y a la vez obtendría ganancias significativas como alivio y tranquilidad; por lo tanto la consultante recibe reforzamiento negativo ante conductas de huida o evitación frente a los problemas.

Paula se considera una persona muy afectuosa, tiene facilidad para expresar sentimientos positivos y da muestras de afecto a través palabras, gestos o detalles (cartas, dulces, etc.).

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

Tanto en las relaciones sentimentales previas, como en la actual, Mario a experimentado la infidelidad por parte de sus compañeras, lo cual ha llevado al consultante a desconfiar permanentemente de sus novias y a generalizar que “no se puede confiar en las mujeres”; esta situación le ha traído varios inconvenientes con su actual pareja, ya que Mario no tolera que Paula “haga planes” sin incluirlo a él.

Al parecer los dos no coinciden en muchas cosas que les resultan especiales o importantes; por ejemplo, Mario se molesta mucho cuando encuentra caída, una foto que él le regalo a Paula y asume que a ella no le importa lo que él le da y por lo tanto que ya no lo quiere o que él no le importa; por su parte Paula considera muy importante y especial que Mario le diga frases bonitas, halagos, pero al no recibirlas piensa que no le resulta bonita y que él no la quiere tanto.

Sesión 5

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Explicar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Desarrollo de la Sesión

Para conocer el proceso de comunicación dentro de la pareja y sus dificultades, se llevo a cabo un ejercicio en el cual debían abordar un tema que fuera conflictivo para ambos, con unas reglas básicas: escuchar al otro hasta que termine de hablar, sin interrumpirlo y evitar agresiones verbales o físicas.

La situación que escogieron fue una pelea que tuvieron hace dos días en la cual Mario se disgustó mucho porque se dio cuenta que Paula iba a ver una película con unas amigas y ella evitó comentárselo.

Paula inició la conversación mostrando una actitud serena, con un tono de voz suave, evitando el contacto visual permanente y la postura cara a cara; comenzó, dándole a conocer a Mario el disgusto que tenía con él por la forma en la que había actuado, “Mario tengo mucha rabia, no entiendo por qué usted me tiene esa desconfianza, por qué es tan celoso, por qué usted sospecha de tantas cosas”; ante esto, Mario mostrándose tenso y riendo irónicamente, contestó, “es que te pones a mentir, entonces qué quieres que yo haga”; Paula argumentó que ella no le mintió, simplemente que no tocó el tema, “yo no te quería contar nada porque no quería que reaccionaras como siempre lo haces, que me dijeras: ah, te vas a ir con tus amigas?, vas a salir?, ah claro, así son las cosas no?, reconozco que hice mal, pero yo quería evitarme la pelea, porque eso me desgasta, me da mal genio, me pongo agresiva y tampoco te quería mentir, así que preferí evadir el tema”.

Posteriormente Mario le reclama el hecho de que ella no quiso invitarlo, ante lo cual Paula responde, “Pues yo te invité, pero sí, en realidad no quería que fueras conmigo porque yo estaba resentida por tu comportamiento en los últimos días y porque eres muy reacio con mis amigos, además me dijiste: ay no se si pueda, entonces a mi me pareció que no te importó y que no querías ir”. En este momento se le pregunta a Mario si ese era el mensaje que quería transmitirle a Paula y él respondió que no, “se lo dije enojado, pero yo en realidad sí quería ir, solo quería que se diera cuenta que estaba bravo”.

Al preguntar sobre cuál creen que es la falla en esa situación, Mario contestó, “el no decir bien las cosas, si ella quería que no fuera, me lo hubiera dicho, así yo tenga que tragarme la rabia, igual ese es problema mío”; Paula comentó, “tal vez debí decírselo de una, sin temor, porque cuando se lo conté, lo hice como si hubiera estado haciendo algo malo, le di pie para que sospeche”.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

Durante la sesión cada uno dió a conocer sus puntos de vista sobre diferentes situaciones conflictivas, las reglas se respetaron casi todo el tiempo, Paula habló de manera calmada, sin embargo se pudieron observar gestos de cansancio cuando ella explicaba a Mario sus razones y él no las aceptaba; por otra parte, en Mario se observaron constantes señales de tensión e inquietud (mover repetidamente la pierna, estirar los brazos, mover las manos, inclinar la cabeza hacia atrás, tapar y destapar un lapicero), especialmente cuando Paula analizaba las situaciones desde su punto de

vista; Mario se expresó de manera irónica en dos ocasiones y utilizaba la risa cuando se expresaba de esta manera, “ella no me escucha, es como autista a veces”, “y querías que yo fuera a la película no?”. De igual manera, cada uno conoce lo que al otro le disgusta, pero esto no es impedimento para que durante una pelea utilicen esa información para herir o hacer sentir mal al compañero. Se observa que el proceso de comunicación entre ambos, presenta muchas dificultades tanto al enviar el mensaje, al procesarlo y al devolverlo y esto se manifiesta a nivel verbal (frases irónicas, incompletas, mensajes difusos) y no verbal (gestos de enojo e incredulidad, evitación del contacto visual y la postura cara a cara); se observó inflexibilidad en el momento de ceder o dar la razón al otro, no encontraron puntos de acuerdo y ninguno dió soluciones concretas para resolver los conflictos.

Sesión 6

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Evaluar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Lograr que la pareja identifique sus habilidades y déficit en el proceso de comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Desarrollo de la Sesión

Para cumplir con los objetivos de la sesión, se confrontó la información de los registros de cada uno, relacionados con situaciones conflictivas que se presentaron durante la semana.

Ambos coincidieron en registrar las mismas situaciones por las cuales discutieron.

Situación 1.

Mario no asistió a una cita con Paula.

Percepción de Paula: “Quedamos que él iba a mi casa a las diez de la noche, para hablar sobre todo lo que había pasado en estos días (problema por la película, altercado en el salón de clases, discusión en la casa de Mario), yo no quería que fuera esa noche pero él como siempre insistió mucho, yo le dije que listo, hice rápido mis cosas y no alargue el tiempo con mis amigas, caminé rápido, llegué y él nada, a las 10:20 me llamó y me dijo que estaba en el centro, entonces a mi me dio mucha rabia porque sabía que estaba con los amigos; cuando él tiene plan, no importa lo que pase entre los dos, pero si no hubiera tenido nada que hacer, si hubiera llegado; entonces yo le dije que ya era tarde, que mejor no viniera y él me dijo bien fresco “ah bueno, no hay problema”; eso me molestó aún más porque me hizo llegar a mi casa bien apresurada, para nada”.

Percepción de Mario: “estábamos enojados desde la tarde, en la noche pensé que talvez se había ido con las amigas, así que creí que no estaba, la llamé y me dijo que no fuera y como yo estaba con mucha rabia le dije que bueno, no porque no quería ir, sino porque ella me lo dijo”.

Situación 2.

Paula no anotó a Mario en una lista.

Percepción de Paula: “Estábamos en el curso y debíamos anotarnos en la hoja de asistencia, él paso la lista, se fué y yo no lo anoté porque supuse que iba a regresar rápido y se podía anotar él, no creo que hice mal; cuando regresó, se dio cuenta de eso y se enojó; si yo hubiera sabido que Mario se demoraba yo como sea lo hubiera anotado”.

Percepción de Mario: Siempre que pasa algo así, yo me pongo muy mal, que tal se hubieran llevado la lista, ella no me quiso anotar, no me anotó y eso me parece un gran descuido, si hubiera sido una amiga de ella, si la hubiera anotado. Para mi, es como si obviara lo que puede perjudicarme, como que no le importara, no se detiene un poquito a pensar que me puede afectar, es totalmente descuidada y para mi eso significa que ya no le importa nada, como que se está aburriendo”.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

La visión que cada uno tiene frente a una misma situación es muy diferente; lo que para Mario resulta un “gran descuido”, para Paula no es mas que una “bobada”, “yo soy descuidada y no solo con él sino con todo el mundo y él asume que por cualquier cosita que se me pasa o se me olvida, es porque él ya no me importa”. Para Paula, el hecho de no anotarlo no implicaba mayores problemas, para Mario, esa situación significaba que ella era descuidada, que no le importaba él, que no le importaba la relación, que ya no lo quería. Se ve nuevamente la dificultad que tienen para expresar clara y directamente sus mensajes, ya que tienden a decir exactamente lo contrario de lo que desean, “yo lo único que quería, era que Mario fuera a mi

casa”, sin embargo le dijo totalmente lo contrario, “no vengas, es demasiado tarde”; por su parte Mario comenta que él, lo único que esperaba es que ella estuviera en la casa y que le dijera que fuera, pero de igual manera cuando ella le dijo lo contrario, él contesto, “ah bueno, no hay problema”, pese a que en realidad sí le molesto lo que ella le dijo.

Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja - Paula

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
Mario insiste en discutir sobre la llamada de mi exnovio.	Mario me dijo: "Están de muy amigos no?", "ahora te vengo a ver y me tengo que aguantar las charlitas", "que mamera que te esté llamando ese man".	"Cómo hago para que deje de hablar de eso". "No soporto que siga hablando". "Mejor que se vaya".	Rabia Frustración	Traté de evadir el tema con actitudes y respuestas cortantes: El me estaba hablando del tema y yo le dije "que pereza usted con lo mismo de siempre, mejor nos vemos después" y le di la espalda.
Mario se molesta porque un amigo me llamó y tardé un poco en colgarle.	Mario me dijo: "Sabes que no soporto que hables con otros y es lo primero que haces y todavía te demoras".	"Qué le digo para que no se enoje". "Por qué desconfía tanto de mí". "Tuve que haberme dado cuenta, fue mi culpa".	Ansiedad	El se fué y yo corrí a detenerlo, le dije que me disculpara y lo conmoví con mis lagrimas.
Yo tenía sueño y Mario se enojó porque no lo estaba escuchando.	Mario me dijo: "A usted no le importan mis cosas" y empezó a cantaletearme.	"Por qué no se calla?". "No puedo hacer nada porque ya empieza con sus bobadas".	Mucha rabia	Le dije que era muy cansón, adopte una actitud irónica y le dije: "si, es que a mi no me importa nada de usted", "como yo siempre hago todo mal", "como yo soy bien descuidada".
No anoté a Diego en una lista.	Mario me dijo: "Si ve como es usted, a usted no le importan mis cosas o lo que me pase, usted es más descuidada". Estaba bien enojado y me estaba gritando.	"Me quiero ir". "Que tonta por qué no me di cuenta". "Yo tengo la culpa por ser tan descuidada".	Angustia Temor Tristeza	Le pedí disculpas y me puse a llorar, después me fui.

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Qué pensaste?	Qué sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
Yo iba a ver una película y evité contárselo a Mario.	Mario me dijo: "Ahora en la tarde voy a verte".	"Mejor no le cuento, porque se enoja". "Mejor evado el tema y evito la pelea".	Angustia Temor Preocupación	Le dije sospechosamente "Es que...en la tarde...voy a estar ocupada...voy a hacer un trabajo.
Mario se dió cuenta que no le quise decir lo de la película.	Mario me dijo: "Si ve, después no quiere que yo desconfíe, para que se pone a mentir, mínimo te vas a ver con alguien y no quieres que me de cuenta".	"Ya empezó otra vez". "Yo tengo la culpa, por no contarle" "Tocará invitarlo" "Se va a poner jarto con mis amigos"	Angustia Rabia Cansancio	Intenté explicarle calmadamente que no le conté precisamente para evitar la pelea, pero él no me entendió. Le dije: "Pues vamos juntos" (tono de resignación) y él no quiso.
Estábamos hablando sobre nuestra relación.	Mario me dijo que yo no me interesaba por sus cosas y que creía que yo ya no lo quería como antes. Me lo dijo en forma de reclamo y estaba disgustado.	"Que jarto otra vez con lo mismo". "Ya no soporto más esto". "No puedo calmarme". "Qué le digo para que le duela". "Si le digo lo que pienso, es capaz de terminarme". "Pero si me dejo creará que soy débil y me la monta"	Ira Sentimientos de venganza Desilusión	Me exalté y le dije: "no me moleste más, estoy aburrída de sus reproches y desconfianza, váyase, no lo quiero ver más, por mi muérase".

Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja - Mario

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
La llamó el exnovio.	Le pregunté de forma tranquila: "quien era" y ella me dijo "Carlos" y se quedó callada.	"La sigue llamando". "La sigue buscando".	Rabia Frustración	Me puse de malgenio y le dije: "Están de muy amigos no?", "que ya te estará cayendo?", "vengo y me tengo que aguantar las charlitas", "que mamera que te esté llamando ese man, a mi eso no me gusta".
La llamó un man y me dejó esperando arto tiempo.	Le dije: Casi que no!	"No le importo". "Siempre me hace lo mismo".	Rabia	Le dije: "Sabes que me molesta y es lo primero que haces".
Le estaba contando unas cosas y ella se puso a dormir.	Le dije en forma de reclamo: "Por lo menos escúcheme, no se duerma" y se lo repetí hasta que me cansé.	"No le importa lo que yo le digo o pienso". "Se hace la indiferente". "Va a hacer lo que ella quiere".	Rabia Frustración	Me puse de malgenio, ya no le dije nada y me fui.
Sacó un libro de la biblioteca para una amiga y no me sacó uno para mí.	Me dijo: Ay se me olvido!	"No piensa en lo que necesito", "Es descuidada", "Nunca está pendiente de mi", "Si ella estuviera pendiente de mi, yo no me enojaría tanto", "No me quiere".	Rabia, Desesperación Desilusión	Le reclamé y en forma de reproche le dije que ella era una descuidada, que no se preocupaba ni por mi, ni por mis cosas, ni por lo que pasara.
No me anotó en una lista de asistencia.	Me dijo: No lo anoté porque sabía que no se iba a demorar.	"Debería preocuparse por mi, como yo lo hago por ella". "No le importo". "Debería ser mas detallista conmigo". "Se porta así porque no me quiere".	Tristeza Desilusión Desesperación Rabia	Estaba bien bravo, la grite y le dije: "Si ve como es usted, no le importan mis cosas o lo que me pase, usted es más descuidada".

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
<p>Trató de ocultar que se iba a ver una película con las amigas, diciéndome que iba a hacer un trabajo.</p>	<p>Le dije: “Por qué me miente?”, “que, tiene algo que ocultar o que?”.</p>	<p>“No quiere que yo vaya”. “Quiere salir sin mi porque se aburre conmigo”. “Se va a ver con alguien” “Mínimo con Carlos (exnovio)”.</p>	<p>Celos Rabia</p>	<p>Ella me dijo que no me estaba mintiendo, que quería evitar que yo me ponga bravo con ella porque iba a salir, pero eso no importaba porque ya me había mentido.</p>
<p>Estábamos hablando de los problemas entre los dos.</p>	<p>Yo le dije todo lo que pensaba y ella se puso bien grosera, me dijo varias veces que no me quería ver nunca más. Yo le insistí muchas veces que habláramos, que no me iba a ir sin arreglar las cosas.</p>	<p>“Si no hablo ahora con ella, después el problema es mas grave”. “Si no arreglo las cosas con ella, puede buscar a alguien más”. “Está pensando en ofenderme”. “Debo defenderme”. “Si me dejo ahora, me la monta después”.</p>	<p>Ira Impotencia Frustración</p>	<p>Le dije que era el colmo, que ella solo pensaba en sus cosas, que no le importaba mi vida, ni la relación entre los dos.</p>

Caso 2. Andrea y Felipe

Sesión 1

Objetivos y Actividades

Establecer un ambiente rapport.

Lograr que los sujetos conozcan y comprendan en que consiste la investigación y la terapia y modelo cognitivo.

Aclarar expectativas con respecto al terapeuta y al proceso investigativo, estableciendo un contrato terapéutico.

Obtener una descripción general del problema.

Retroalimentar la sesión.

Desarrollo de la Sesión

La pareja llegó a la hora establecida y se dió inicio explicando en qué consiste la investigación y los compromisos a los que se está sujeto tanto consultantes como terapeutas, de la misma manera se dio de a conocer los aspectos generales del modelo y de la terapia cognitiva con los cuales se desarrollaría el proceso.

Una vez logrado esto, se procedió a firmar el contrato terapéutico donde la pareja se comprometió a cumplir los puntos propuestos y autorizó las grabaciones de audio en las sesiones, además se fijaron los horarios de consulta.

Se solicitó a la pareja que de informe de la situación actual de la relación, aspectos generales y dificultades más frecuentes, ante esto manifiestan “no podemos hablar”, Andrea afirma: “con él no se puede hablar porque siempre se altera y grita por todo”. La principal preocupación de la pareja es que en ocasiones se han peleado frente a su hija, una bebé que tiene 7 meses y

manifiestan el deseo de poder controlar este tipo de situaciones. Las discusiones se presentan de manera frecuente desde que Andrea quedó en embarazo, hace aproximadamente cinco meses discutían casi todos los días, esta frecuencia en la actualidad ha disminuido a 1 o 2 veces por semana y de acuerdo a Andrea esto se debe a que “Felipe ha cambiado mucho”.

Cada uno vive en su respectiva casa paterna, ella con sus padres y hermanos y él con sus abuelos, madre y hermanos.

Análisis de la sesión

La pareja muestra disposición para participar en el proceso terapéutico, el aspecto de ambos es arreglado, no presentan contacto físico durante la sesión.

Es posible inferir que Andrea le atribuye la responsabilidad de los problemas a Felipe, por su parte, cuando cada uno habló expresó una queja del otro por separado, sin conexión evidente.

Sesión 2

Objetivos

Conocer la situación actual de la relación de pareja, su dinámica y sus problemáticas.

Conocer aspectos relacionados con la historia de la relación.

Lograr que los participantes identifiquen pensamientos automáticos, emociones, conductas y estrategias compensadoras, que se presentan durante los conflictos de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Para obtener los objetivos propuestos para esta sesión, se da inicio a la entrevista con cada uno de los consultantes, en donde la consultante afirma que en este momento no están peleando de manera frecuente, sin embargo ella manifiesta, “él me reclama mucho tiempo, él tiene mucho tiempo libre y yo no, por el estudio”, por su parte, él comenta, “cuando yo la necesito, no está, creo que el problema es ese, que cuando los dos nos necesitamos no está ni el uno, ni el otro”. Los dos dan a conocer que cuando discuten, cada uno dice y hace cosas que pretenden lastimar al otro, “nosotros siempre vemos quién es el que pega más fuerte”.

Felipe afirma ser grosero con ella, la ha golpeado e insultado y a veces sin importar que tenga la bebé cargada.

Los motivos más recurrentes de las discusiones hacen referencia a situaciones en las cuales Andrea se demora en llegar a la casa, cuando Felipe quiere salir en la noche a fiestas o reuniones y no va con ella, cuando él le miente, cuando después de comprometerse a llamarla o visitarla, él no lo hace, cuando ella le pregunta sobre diversos temas (él piensa “todo pregunta, solo quiere controlarme”).

Discuten utilizando gritos, insultos, humillaciones y en ocasiones golpes en la cara y brazos; la dificultad de comunicación mas frecuente en ellos es la escalada, por ejemplo, él le dice “vos me la hiciste, empezaste mal conmigo” y ella responde, “si hablamos del pasado no se sabe quien pierde”.

Andrea comenta que desconfía mucho de su pareja y cree que tiene razones para hacerlo, “él me mentía cuando iba a salir, yo estaba resignada a que me tocaba quedarme en la casa, así que esperaba que él me cuente

lo que había hecho”, “cuando apenas nació la bebé dijo que iba a trabajar y se fue de paseo”, “me dice que se va a estudiar y termina saliendo con los amigos”. Respecto a esto, Felipe afirma que no le cuenta la verdad a su novia porque ella “arma problema por todo”, “ella no me pasa una”, “si le cuento es para problemas”.

Andrea expresa que durante las discusiones suele reclamarle por cosas que han hecho en confidencia, por ejemplo, empeñar unas joyas; o utiliza información íntima de su pareja para ofenderlo, “yo soy así, él no”. Felipe corrobora esta información.

Se expresan cosas con el fin de herirse, por ejemplo, él le dice, “estoy aburrido”, “qué cansona, me aburres” ella piensa, “siempre lo aburro”, “no debería mentirme”, “debería terminarme si no quiere estar conmigo”; por lo tanto ella le contesta, “pues andate, no me importa, vos también me aburres”.

Cuando se presenta una discusión, Felipe suele retirarse y evadir el problema, él expresa “no soporto cuando estamos pelando, me desespero y lo único que quiero es dejarla, necesito respirar”, “me voy para no hacer más grande el problema”. Este comportamiento de Felipe, le molesta en gran medida a Andrea, quien intenta detenerlo, cuando él trata de irse, ella piensa, “yo no me quedo con esta rabia sola”, “ya me daño el rato, pues yo también se lo daño a él”; a Felipe por su parte le molesta demasiado que Andrea lo detenga, “cuando ella quiere detenerme, me da más rabia, no quiero ni verla”.

A medida que transcurrió la sesión se explicó a cada consultante acerca de los pensamientos automáticos y como estos generan diferentes

emociones y comportamientos, de tal manera que al finalizar se pueda dejar un autoregistro como tarea para la casa.

Análisis de la sesión

Lo narrado por cada consultante en sesión permite identificar en esta pareja dos tipos de dificultades en comunicación; la escalada, puesto que es evidente que los dos dicen o hacen cosas que perjudican al otro, ella utiliza información en contra de su pareja, se presenta la coerción como método de control. Y él por su parte utiliza frases ofensivas con entonación alto de voz y en ocasiones ha utilizado golpes o empujones para retirarse del lugar de la discusión. Al presentarse las peleas ninguno de los dos quiere ceder ya que es visto como “perdedor”, “el que pide perdón es el que pierde”. La retirada y evitación es otra dificultad de comunicación que presentan, puesto que Felipe prefiere irse cuando están peleando, ante esto, Andrea intenta detenerlo, sin obtener el resultado esperado. Esta situación le genera a ella malestar emocional, rabia, tristeza, impotencia; pensamientos como “no le importo”

Por otra parte, en Felipe predomina la visión negativa de su pareja ya que asume todas las preguntas que ella le hace, como método de control más no de interés, tampoco contempla pensamientos alternativos positivos. Cuando está discutiendo con Andrea, él piensa, “qué pereza”, “parece una vieja”, “me aburro”, “mejor me voy para que no se agrande el lío”.

Sesión 3

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Desarrollo de la sesión

Durante esta sesión se evaluaron por medio de entrevista aspectos de la consultante que pueden ser relevantes ya que pueden haber influido en la manera de manejar su relación de pareja.

Con respecto a sus aprendizajes tempranos, la consultante considera que en la casa no es escuchada, su padre a pesar de vivir con ella “está ausente” ya que no interactúan de manera frecuente, “él no habla con nadie”. Su padre representa la figura de autoridad en el hogar y siempre ha sido un padre rígido en las decisiones con respecto a sus hijos, la madre era permisiva en cuanto a las salidas de Andrea en las noches, sin embargo después de que nació su hija, estos horarios se han limitado.

Felipe comenta, “desde pequeño estoy acostumbrado a que las cosas sean como yo diga”, esto se refleja en varios aspectos de su vida, en relaciones de pareja anteriores él decidía qué hacer, a dónde ir, cuándo y con quién salir, sin embargo, esto se ha convertido en motivo de conflicto en esta pareja ya que Andrea piensa de manera parecida, “a mi me gusta que las cosas se hagan como a mi me parece”, Felipe comenta, “Andrea quiere también imponer sus cosas y por eso peleamos”.

Felipe también expresa haber tenido siempre dificultades para pedir disculpas cuando cometía alguna falta, “cuando cometo un error no pido disculpas, prefiero actuar como si nada hubiera pasado, así es mas fácil”.

La relación de Felipe con el padre no fue buena, “mi papá era igual a mi, se iba y dejaba a mi mama llorando”.

Con respecto a la tarea asignada en la sesión anterior Andrea registró tres situaciones que consideró relevantes:

1. Felipe se va a una fiesta, pero se compromete a visitarla al día siguiente. El hecho de que él salga, le produjo un sentimiento de tristeza y frustración al pensar “yo no puedo hacer lo mismo que él”, sin embargo ella no se opuso a que fuera.

2. No fue a verla al día siguiente, ni tampoco la llamó. Ella sintió rabia y salió a llamarlo, lo insultó, le gritó, las razones que él daba le parecían “injustas”, tuvo pensamientos automáticos como, “yo no tengo por qué pagar su guayabo, si quedo en venir a verme, tiene que hacerlo”, “cuando sale se da cuenta de lo que se pierde por mi y la niña, de todo lo que haría si no estuviéramos ni la niña, ni yo”.

3. El no quería venir a terapia, ella pensó: “no le importa la relación”, “no quiere hacer nada por los dos”, “no me quiere”, afirma, “creo que no debería llamarlo, porque después me siento idiota”, “yo lo llamo por desquitarme la rabia, pero después me siento mal”, Andrea comenta que la finalidad es “sacarle la piedra”, ver si de alguna manera él le ofrece disculpas; ella expresa que espera que Felipe le de una explicación justa sobre su comportamiento (que a ella le parezca justa), sin embargo considera que no suele obtenerla. Andrea afirma que le ha manifestado claramente a su

pareja, el malestar que le produce que él se comprometa a algo y no lo cumpla, “él cree que yo lo quiero controlar y no es así”.

Se retroalimenta el registro de Andrea, ya que estuvo muy bien desarrollado y le permite identificar qué pensamientos son los que desencadenan sus emociones y conductas.

Felipe no desarrolló el autoregistro.

Análisis de la sesión

Durante esta sesión se encontró como dato importante de Felipe que ha vivido en un hogar en el cual por lo general solucionan los conflictos de manera violenta (gritos o castigo físico), por lo cual surge a manera de hipótesis que él aprendió en su hogar a darle solución a sus problemas de forma violenta, además Felipe viene de un hogar permisivo donde, en la mayoría de ocasiones ha podido hacer lo que desea, por lo tanto es molesto para él que los actos con su pareja sean juzgados.

Con respecto a Andrea surge la hipótesis de la dificultad que presenta para ponerse en el lugar del otro, (empatía) ya que ella prefiere una “explicación justa” la cual tendría que acomodarse a lo que espera escuchar o a sus expectativas o parámetros de comportamiento.

Es posible considerar que el hecho de que en su infancia se le haya permitido hacer lo que desee u obtener cosas por medio de berrinches y manipulaciones determine la manera de actuar con su pareja.

Sesión 4

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Desarrollo de la sesión

Al inicio de esta sesión se pide la tarea asignada en la anterior la cual no ha sido desarrollada por ninguno de los dos miembros de la pareja.

Se procede a evaluar aspectos de relaciones de pareja anteriores, ante lo cual Andrea afirma que su primer novio no la maltrataba físicamente, pero cuando discutían sí lo hacía con insultos, además le mentía y le era infiel con otras personas, situaciones que habían sido perdonadas, pero de las cuales guardaba mucho rencor y “deseo de venganza”, ella afirma: “creo que seguía con él, para ver si podía vengarme”.

Las discusiones con el primer novio también se tornaban verbalmente agresivas y determinaban así el estilo comunicacional.

Se presentaban pensamientos como: “no me quiere”, “fue mi primer amor y no le importó”, “va a ser difícil empezar con otra persona”.

Cuando empezó la relación con Felipe se presentaron problemas porque ella le dió un beso a su ex novio, motivo por el cual Felipe desconfía hasta el momento de ella, la consultante afirma: “creo que él siente lo que sentía yo, ganas de vengarse”, a partir de ese momento la relación entre los dos empezó a cambiar.

Por su parte Felipe expresa que ha sido agresivo con otra novia, con la cual empezaron a tratarse de manera grosera, a gritarse e insultarse,

situaciones que fueron aumentando con el tiempo y por lo cual decidieron terminar.

El hecho de que se hayan maltratado físicamente con Andrea ha sido tema de conversación y motivo para terminar la relación, sin embargo consideran que es algo que se puede manejar y controlar.

Análisis de la Sesión

Las conductas y pensamientos que se presentan en las discusiones de esta pareja se han presentado anteriormente con otras parejas, y por lo tanto caben dos posibilidades: que sea un patrón de comportamiento o que sean conductas aprendidas en primeras relaciones de pareja y que ahora se vuelven a presentar en situaciones similares.

Sesión 5

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Explicar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Desarrollo de la sesión

Se evaluó la presencia o ausencia de conductas necesarias para una buena comunicación, tales como: contacto visual, tono y volumen de voz, habilidades de escucha, expresiones faciales y corporales, estilo comunicacional y claridad y contenido de los mensajes.

Andrea afirma que cuando habla con su pareja no lo mira a los ojos y él tampoco lo hace, “yo creo que no lo escucho”. Por lo general ella está realizando otra actividad con la bebé y se encuentra de espaldas hacia él, no retroalimenta la conversación cuando Felipe le está hablando, en muchas ocasiones cambia de tema de manera abrupta o interrumpe lo que él dice; cuando están discutiendo por lo general utiliza un tono de voz moderado, sin embargo cuando él dice algo que la ofende ella llora o grita frases que lo ofendan también, cuando expresa malestar frente a algo no lo hace de manera clara sino que utiliza frases tales como: “no, pues... así para que”, “es que esto es el colmo...” o frases incompletas, además retoma peleas pasadas, utiliza generalizaciones como “nunca me escuchas”, y recurre a los insultos cuando considera que él no la escucha, por ejemplo: “estúpido”.

Por su parte Felipe, tampoco presenta contacto visual cuando establece una conversación con su pareja, él afirma que en situaciones en las cuales Andrea habla sobre la universidad, no le presta atención ya que le parece “repetitiva y cansona” , “yo la oigo, pero ya me aburre”. Durante las discusiones utiliza una entonación alta y expresiones faciales y corporales que demuestran su ira.

Análisis de la sesión

El estilo comunicacional en los dos es agresivo e incongruente en la mayoría de las ocasiones, ya que el mensaje emitido es interpretado de manera diferente a lo que se desea transmitir.

Tanto Felipe como Andrea presentan dificultad para contemplar pensamientos alternativos positivos, ambos maximizan los aspectos

negativos de su pareja los cuales también se generalizan y es evidente su dificultad para la empatía.

Felipe no se siente escuchado ya que cuando está hablando ella corta la conversación abruptamente y cambia de tema, por su parte Andrea si se siente escuchada, sin embargo cree que aburre a su pareja con sus conversaciones, los hechos anteriores les genera gran malestar emocional a los dos y por consiguiente trae consigo muchos conflictos.

Sesión 6

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Evaluar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Lograr que la pareja identifique sus habilidades y déficit en el proceso de comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Desarrollo de la sesión

Durante la sesión se le pide a la pareja que traten un tema que resulte conflictivo o en el que no estén de acuerdo, la conversación que se llevó a cabo es interrumpida de manera intermitente por la terapeuta con el fin de preguntar al receptor que entendió del mensaje emitido por su pareja y si este fue interpretado como se esperaba.

Se evalúa la manera de intercambiar refuerzos ante lo cual Felipe manifiesta: “cuando yo hago las cosas bien no lo reconoce, siempre generaliza las cosas malas mías”; por su parte, Andrea comenta, “él subestima lo que hago, para mí es importante estar estudiando, pero él dice que me la paso en la calle”.

Se evaluó durante la sesión nuevamente las conductas que presentan los dos al hablar y posteriormente se retroalimentó la sesión.

Para finalizar esta sesión se da a conocer a la pareja que conductas son favorables para una buena comunicación las cuales se podrán adquirir con un entrenamiento en habilidades sociales y se plantea dar a conocer las técnicas para resolución de problemas.

Análisis de la sesión

La pareja al tratar el tema en el que no están de acuerdo dan inicio a una discusión en la que es evidente el aumento del tono de voz por parte de ambos, teniendo en cuenta que es posible que haya sido controlado por la presencia de la terapeuta. Es observable que Felipe no mira a los ojos a Andrea y esta es una conducta que también presenta frente a la terapeuta, las expresiones faciales son planas y no reflejan emociones, Felipe presenta interrupciones utilizando palabras como: “ya, ya”, o “si, si” cuando Andrea le contradice en algún aspecto de la conversación, ella por su parte le dice frases como: “pues de malas” o “pues no estoy de acuerdo y ... no sé”.

La mayoría de los mensajes no son interpretados de acuerdo a la intención con que son emitidos, por lo tanto no se presenta la congruencia en la comunicación de esta pareja, de igual manera se observa que muchos mensajes no tiene un contenido claro y son imprecisos.

Dentro de la pareja los comportamientos positivos no son reforzados ya que han sido minimizados y en ocasiones pasados por alto, por lo tanto el intercambio de gratificaciones es mínimo.

Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja - Andrea

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
Felipe me dice que se va a una fiesta.	Me dijo: "te importa que me vaya o no?, de todas formas yo la vengo a ver mañana.	"Que no había problema, que debería ir".	Frustración por no poder hacer lo mismo	Le dije: "anda, lo que pasa es que a mi también me gustaría ir", el dijo: "que después ya podría hacerlo".
Al otro día no vino a verme como se comprometió, entonces lo llamé.	Le dije utilizando gritos: "nunca cumples lo que prometes, es el colmo, ya hiciste lo que quisiste con tus amigos entonces porque no me cumples a mí?".	"Que el cambia cuando se da cuenta de lo que se está perdiendo porque estoy yo".	Malestar emocional Rabia	Me dijo: "pareces una vieja amargada, te vas a acabar rápido, no tengo ganas de ir a tu casa estoy con sueño".
Pelemos porque él no quería venir a terapia.	Le dije de manera calmada: "vos tienes pereza de hacer ese registro y por eso es que no quieres ir".	"No le interesa la terapia y si no le interesa es porque no le interesa esta relación". "No quiere continuar con esto". "El amor que tanto profesa no es verdadero". "No me quiere".	Rabia Tristeza	Me dijo: "voy a ir", pero así forzadas no son las cosas.
El domingo fui a verlo y no quiso salir conmigo a dar una vuelta.	Le dije un poco enojada: "me parece el colmo que no quieras salir conmigo, yo solo estoy encerrada".	"Yo le aburro". "No quiere que lo vean conmigo". "si fuera con los amigos si saliera".	Rabia	Me dijo: "no quiero salir porque estoy aburrido, si quieres irte a la calle andate vos sola".
El estaba peleando con la mamá y yo no sabía porque razón.	Le dije: "por que no me cuentas, deberías confiar en mí".	"No confía en mí". "Es un egoísta".	Rabia Desilusión	Me dijo: "no quiero hablar con nadie, igual a vos desde cuando te preocupan mis cosas".

Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja - Felipe

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
Le dije que me iba a una fiesta.	Me dijo: "deberías ir".	"Porque andará tan comprensiva, a de ser por la terapia". "Mínimo después se enoja".	Dudas	Le dije: "bueno, no me vayas a estar peleando, después ya podrás ir vos también".
Al otro día me llamó a gritarme porque no había ido a la casa a verla.	Le dije utilizando gritos: "te vas a volver vieja, entiéndeme que estoy con sueño, no es nada más".	"Quiere controlarme". "Solo quiere que esté con ella". "No puedo dejarme mandar y hacer lo que ella quiere".	Rabia	Me dijo: "que era irresponsable y que nunca le cumplía nada".
Yo no quería venir a terapia y se enojó.	Le dije de manera calmada: "me da pereza no quiero hacer ese registro y si no lo llevo a que voy".	"Ella molesta por todo". "Yo soy libre y si quiero voy y si no, no voy".	Aburrimiento	Me dijo con tristeza: "Yo ya no te importo", "no te importa esto". Y le dije: "si, si voy a ir".
El domingo peleamos porque no quise salir con ella a comer algo.	Le dije: "no quiero salir a ninguna parte" y ella se ofendió.	"No puede hacer nada sola". "Solo quiere estar conmigo para controlarme".	Rabia Pereza	Me dijo: "Me parece el colmo que no quieras salir conmigo, te da miedo que te vean" y se puso a llorar.
Estábamos peleando y ella me pidió una plata que nos gastamos hace rato.	Le dije: "no tengo la plata, esperate que yo en estos días la consigo".	"Es el colmo que me cobre eso solo porque se enoja, si era plata para la niña". "Es una grosera". "Es egoísta". "Solo lo hace por molestarme".	Rabia	Me dijo: "Que se vea porque vos siempre me quedas mal con las cosas".

Caso 3. Laura y Andrés

Sesión 1

Objetivos y Actividades

Establecer un ambiente rapport.

Lograr que los sujetos conozcan y comprendan en que consiste la investigación y la terapia y modelo cognitivo.

Obtener una descripción general del problema.

Aclarar expectativas con respecto al terapeuta y al proceso investigativo, estableciendo un contrato terapéutico (anexo 1)

Retroalimentar la sesión.

Desarrollo de la Sesión

La pareja asiste a terapia, porque considera que discuten demasiado, Laura comenta, “la falla es en la comunicación, a mi se me dificulta demasiado decirle bien las cosas”, Andrés añade, “no podemos comunicarnos bien, hay cosas que ella me dice, que yo me las tomo a mal y a Laura también le pasa lo mismo”. Llevan una relación de dos años y tres meses de novios, la cual han terminado en repetidas ocasiones por “no saber manejar los problemas”.

Se explicó en qué consiste la investigación, se dieron a conocer aspectos generales del modelo y de la terapia cognitiva y finalmente se establecieron los compromisos tanto de los consultantes como de las terapeutas frente al proceso terapéutico, para esto se firmó el contrato terapéutico y se fijaron los horarios de consulta.

Análisis de la sesión

De acuerdo a lo comentado en la sesión, la pareja presenta dificultades en la comunicación que al parecer se presenta por interpretaciones erróneas de las conductas y mensajes del otro. A lo largo de la sesión, se mostraron interesados en llevar a cabo el proceso terapéutico y plantearon como objetivos de terapia; mejorar la comunicación entre ambos.

Sesión 2

Objetivos

Conocer la situación actual de la relación de pareja, su dinámica y sus problemáticas.

Conocer aspectos relacionados con la historia de la relación.

Lograr que los participantes identifiquen pensamientos automáticos, emociones, conductas y estrategias compensadoras, que se presentan durante los conflictos de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Laura y Andrés se conocieron hace dos años y medio, tuvieron una corta amistad y al cabo de un tiempo formalizaron la relación; sin embargo, Andrés continuaba con su novia, sin que Laura lo supiera y al mes de novios ella se enteró; por esta razón, la relación terminó. Un mes después, regresaron, sin embargo, la relación no tuvo un buen comienzo, Laura desconfiaba constantemente de Andrés, “yo siempre dudaba de él, pensaba que se estaba viendo de nuevo con su exnovia, eso me afectó mucho”; por su parte, Andrés intentó enmendarse con Laura y la forma que a él le pareció correcta fue ser completamente sincero con ella y contarle todo sobre él, “le conté a Laura que yo se la hacía a mi novia, que le mentía, le conté mis andanzas

con la intención de demostrarle que yo había decidido cambiar mi vida por ella, pero fue un error, porque ella empezó a desconfiar mucho más de mí, nunca vió o comprobó algo, pero su desconfianza ha perdurado mucho tiempo, aunque sé que ahora es menos". Respecto a ésta situación, Laura comenta, "él me contó todo su pasado, cómo engañaba a su novia, qué hacía con los amigos y a mí eso se me quedó, yo decía: no creo que las personas cambien totalmente, él debe seguir con sus cosas; sin embargo, con el tiempo él me ha demostrado que ha cambiado, pero yo todavía tengo mis dudas y no confío plenamente en él".

Con respecto a la situación actual de la relación, los dos están de acuerdo que tiene problemas en la comunicación, Andrés afirma, "hay dos problemas, el primero es que hay cosas que nos decimos que el otro no las entiende como son en realidad y aparte de eso no se dicen bien, especialmente por parte de Laura, ella me dice las cosas mal; y en segundo lugar, cuando está enojada, no se puede hablar con ella, se encierra en lo que piensa y no hay poder humano que cambie eso". La percepción de Laura es muy parecida a la de su novio, "el problema es la falta de comunicación, se me dificulta demasiado decirle las cosas, cuando tengo piedra no puedo reaccionar bien, se me dificulta hablar, escucharlo, yo le digo: no más, no más y así dejo las cosas". Han intentado mejorar esta situación comprometiéndose a hablar claramente y conservar la calma mientras discuten, sin embargo no han cumplido: "todo se ha quedado en palabras, en el momento de la pelea, eso ya no importa".

Con respecto a la percepción que tiene cada uno de su pareja, Laura describe a su novio como un hombre noble, sencillo, tierno, responsable, sin

embargo resalta que es poco detallista y malgeniado. Por su parte Andrés, describe a Laura como una persona madura, sincera, confiable y juiciosa; sin embargo, también la percibe como una persona malgeniada, “explosiva” y desconfiada “ella no entiende razones, se encierra en lo que piensa y no cede”.

En la sesión se explicó nuevamente el modelo cognitivo y se hizo un entrenamiento en el manejo de autoregistros.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

De acuerdo a lo expresado por los consultantes, se pueden observar dificultades al enviar y devolver los mensajes, haciendo uso de conductas no verbales coercitivas (tono de voz y gestos hostiles) y al procesar los mensajes presentan distorsiones cognitivas como la generalización “nunca me entiende, siempre hace lo mismo” y maximización “si peleamos ahorita, es porque esto no tiene arreglo, esto debe terminar”. Cada uno tiene presente las cualidades del otro, sin embargo resaltan los defectos y dedican más tiempo a hablar sobre las cosas que les molestan de su compañero.

Sesión 3

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos relacionados con la familia que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Laura comenta que la relación entre sus padres fue “horrible”, se caracterizó por constantes peleas en las cuales su padre solía agredir a su madre, tanto física como verbalmente, “yo nunca sentí que tuve un papá, él nos maltrataba a todas”. Para la consultante, su padre no tuvo un papel positivo en su vida, comenta que durante el tiempo que estuvo viviendo con ellas, nunca tuvo un gesto de cariño. Desde hace tres años, sus padres se separaron y para Laura y su hermana ese fué un evento muy significativo, porque representaba la tranquilidad para su madre y para ellas; a raíz de esto, la relación con su madre y su hermana se afianzó, “nos volvimos más amigas”. Por otra parte, Laura comenta que su padre cambió y que actualmente está mas pendiente de ellas y las ayuda económicamente, “desde que se fue a España, mi papá cambió mucho, nunca me había dicho nada cariñoso y hace un tiempo me dijo que me quería, pero igual para mi eso ya no importa, porque cuando lo necesité, él no estuvo ahí, así que ahora es bueno que haya cambiado, pero ya no sirve para nada”.

En lo referente a Andrés, su familia esta conformada por su madre y una hermana mayor que vive aparte con su esposo e hija, su padre falleció hace seis meses. Con respecto a la relación entre sus padres, Andrés comenta que fué muy buena, “ellos tenían una relación hermosa, mi padre era invidente y por esa razón para mis papás era muy importante el contacto físico constante, ellos eran muy afectuosos entre sí”; en cuanto a las peleas, el consultante recuerda que al discutir, su padre era impulsivo y tendía a alzar la voz o a gritar, “mi papá estallaba y no le importaba que todos nos diéramos cuenta de lo que pasaba, se alteraba mucho, pero se calmaba

rápidamente”; su madre por otro lado era mas calmada y conciliadora y por lo general terminaba solucionando los problemas por medio del diálogo.

Andrés comenta la relación con su padre fue muy buena, “yo era como los ojos de mi papá y creo que un 70% de lo que yo he aprendido, fue por él”, con respecto a la madre, Andrés la describe como una madre tierna y afectuosa, “mi mamá era la que nos consentía, nos alcaheteaba, la veo siempre pensando con el corazón; mi padre era más fuerte”. Aproximadamente hace cinco meses, el padre de Andrés se suicidó, este hecho cambió abruptamente la dinámica familiar, ya que el consultante tuvo que asumir nuevos roles relacionados con el sostenimiento del hogar y esto a su vez le trajo problemas en el estudio y con su pareja; ante la muerte de su padre, Andrés comenta, “me ha tocado ser la parte fuerte en las casa, darle mucha fortaleza a mi mamá y a mi hermana; no he dado pie para que mi familia me vea mal, así que me toca desahogarme solo”.

Respecto a las circunstancias en torno al suicidio del padre, el consultante no da muchos datos, sin embargo da a conocer que su padre días antes de su muerte, se fue de la casa a raíz de que su esposa descubrió que éste le fué infiel. Actualmente, Andrés comenta que la relación con su madre, ha mejorado, al igual que la relación con su hermana y ya ha podido asumir sus nuevas responsabilidades sin mayores inconvenientes.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja y realizar autobiografía.

Análisis de la sesión

Laura y Andrés crecieron en hogares muy diferentes, por un lado Laura vivió una infancia y adolescencia que se vió afectada por el constante maltrato por parte de su padre hacia ella y hacia su madre y hermana, a raíz de esto, Laura no tolera que otras personas se comporten con ella de manera agresiva y cuando se ve expuesta a esto, se muestra molesta y evita perder el control de la situación, “yo no me puedo dejar de nadie”. Por su parte Andrés creció en un hogar en el cual recibió mucho afecto, especialmente por parte de su madre y dado que su padre era invidente, en la familia era muy común las expresiones de afecto por medio del contacto físico (abrazos, caricias, besos), esto ha permitido que Andrés no tenga dificultades en la expresión de sentimientos positivos y que se comporte con su pareja de manera afectuosa. Al parecer, Andrés se comporta de manera muy parecida a su padre, especialmente cuando discute, “él era muy impulsivo, decía muchas cosas que no sentía y después se arrepentía, alzaba la voz y se ofuscaba, yo hago lo mismo cuando peleo con Laura, siempre le digo cosas que no siento o le termino, aunque en realidad no quiera hacerlo”.

Sesión 4

Objetivos

Conocer aprendizajes tempranos relacionados con relaciones de parejas anteriores que hayan influido en la formación de creencias, comportamientos y estrategias compensadoras, frente a las relaciones de pareja.

Desarrollo de la Sesión

Laura ha tenido cuatro relaciones de pareja que han sido significativas para ella: su primer novio, con quien tuvo una relación de un año y medio y la cual recuerda como una experiencia muy “bonita e inocente”. Después entabló una relación con un compañero del colegio, con quien duró 5 meses y a quien describe como una persona muy tierna y detallista, aspectos que son muy importantes para Laura; después tuvo una relación en la cual la consultante expresó haber querido mucho a su pareja y resaltó al igual que en la anterior, lo detallista que fué su novio, sin embargo, durante el tiempo que estuvieron juntos (6 meses), terminaron y volvieron varias veces, hasta que ella conoció a su actual novio, Andrés. La relación que Laura tiene en estos momentos se ha caracterizado por presentar frecuentes discusiones, las cuales se originan por leves desacuerdos que se convierten en grandes peleas. Uno de los aspectos que más le molestan a la consultante es que su pareja cada vez que discuten termina la relación, “se pone a decir cosas que no siente y la única alternativa de él es salir corriendo”.

Laura se considera una persona muy detallista, sin embargo comenta que “por culpa de su novio, ella ya no es así”, “antes yo le daba muchos detalles, carticas, cosas por ese estilo, pero parece que a él no le importaban o no le daba mayor importancia, así que yo no volví a ser así, es raro que le salga con algo”.

Por su parte, Andrés comenta haber tenido dos relaciones afectivas significativas, una de ellas, duró aproximadamente 3 años, tiempo durante el cual, Andrés y su pareja tuvieron constantes discusiones relacionadas con el estilo de vida que Andrés llevaba, “yo salía mucho con mis amigos y estaba solo en fiestas y le fuí infiel en varias ocasiones”; ésta relación terminó al

mismo tiempo que Andrés conoció a su actual novia, por lo cual él tuvo varios problemas, ya que comenzó una nueva relación, sin haber terminado definitivamente la anterior; Andrés comenta, “yo siento que durante esos tres años es como si no hubiera hecho nada bueno; al conocer a Laura yo decidí cambiar mi vida y eso no lo hice por mi exnovia, así que en ese momento me dí cuenta que estaba realmente enamorado”. Su relación actual se caracteriza por presentar constantes discusiones, lo cual ha llevado a que la pareja termine la relación en repetidas ocasiones a lo largo de dos años y medio.

Andrés considera que es una persona afectuosa y comenta no tener problemas para expresar sentimientos positivos hacia su pareja; reconoce que durante las discusiones con su novia, él reacciona de manera impulsiva lo cual implica que las discusiones se agraven, “Cuando peleo con Laura a mi me da mucha rabia, me desespero, empiezo a decirle cosas que no quiero y en ese momento veo que la mejor opción es terminarle, pero yo me calmo muy rápido y después ya viene el arrepentimiento y tengo que estar detrás de ella para que me perdone y así es siempre”.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

La relación de pareja se ha visto afectada por la constante desconfianza que Laura le demuestra a su novio, pese a que no ha comprobado alguna infidelidad por parte de Andrés y éste no le ha dado motivos, ella insiste en dudar de él y en desconfiar cada vez que Andrés hace actividades en las cuales ella no se encuentra presente. Por esta razón, Andrés ha decidido evitar salir con amigos o realizar actividades en las cuales Laura no pueda

asistir, ya que eso implicaría un motivo de pelea. Esta situación al parecer ha afectado la vida social de Andrés y deja ver como muchas de sus acciones están orientadas con el fin de evitar conflictos con su pareja.

Por otra parte, Andrés presenta un déficit en el control de impulsos, el cual se caracteriza por reacciones desproporcionadas de acuerdo a la intensidad del estresor, ej: tiene una discusión leve con Laura y él decide terminar la relación; esta reacción, va acompañada por conductas coercitivas como gritos, manoteos y por una sensación de “desahogo” o liberación.

Posteriormente presenta sentimientos de culpa y arrepentimiento por sus acciones y trata de reivindicarse con Laura, buscándola, pidiéndole disculpas y reanudando nuevamente la relación. Ante esto Laura, presenta sentimientos de desilusión frente a su pareja y frente al curso de la relación y tiene pensamientos referentes a la imposibilidad de cambio por parte de Andrés, “él no va a cambiar, siempre va a ser así, no se para que dice que luchemos por esto si a la larga sé que a la primer dificultad, sale corriendo”; esto dificulta la reestructuración de dichas creencias, puesto que Andrés refuerza estos pensamientos, cada vez discuten.

Sesión 5

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Explicar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Desarrollo de la Sesión

Para conocer el proceso de comunicación dentro de la pareja y sus dificultades, se llevó a cabo un ejercicio en el cual debían abordar un tema que fuera conflictivo para ambos, con unas reglas básicas: escuchar al otro hasta que termine de hablar, sin interrumpirlo y evitar agresiones verbales o físicas.

Situación: Andrés se molestó con Laura en una reunión de amigos.

Andrés inició la conversación hablando de forma calmada, comentando que se sentía mal por haber terminado nuevamente la relación y aceptaba eso como un comportamiento que creía necesario cambiar en él, “yo se que la falla es mía, pero es que yo en esos momentos no puedo controlarme, se que estoy mal”; Laura interrumpe diciendo, “sabes que estás mal pero igual no haces nada”. Cuando Laura comenta la situación, manifiesta, “lo que más me molesta es estar en terapia, intentar arreglar las cosas y que Andrés me salga con esas, que terminemos al primer inconveniente, por cualquier bobada”. Por este motivo, Laura ha asumido un actitud de indiferencia frente al comportamiento de Andrés, “pues ahora pienso, si él quiere dejar las cosas ahí, pues que las deje”, ésta reacción de Laura, Andrés la percibe como un desinterés de ella en la relación y en él y para él significa que ella ya no lo quiere como antes o que él ya no le importa.

Se trabaja en la sesión, un ejercicio que pretende evaluar la empatía de cada miembro de la pareja, para esto, se pide a cada uno que se ubique en

la situación problema y que trate de ver las cosas como su compañero; como resultado se obtuvo que tanto Laura como Andrés tienen dificultad para deducir lo que el otro está sintiendo y se inclinan por su propia visión de las cosas, “pues creo que Andrés me termina porque quiere...no se tal vez por rabia, pero no debería ser así, no le importa lo que siento”, por su parte Andrés comenta, “pues creo que no le gusta, porque me quiere, pero ella acepta que yo le termine entonces eso me confunde, porque no se si ella también lo quiere”.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

Durante la sesión cada uno dió a conocer sus puntos de vista sobre la situación conflictiva que se abordó, Laura interrumpió tres veces a Andrés y no dejó que terminara de hablar. Se observó en Andrés una actitud serena y apacible, al hablar se dirigía a Laura y sus gestos y tono de voz reflejaban calma. Laura se mostró disgustada y lo reflejó en sus gestos y tono de voz, al parecer su intención era darle a conocer a Andrés que no estaba de acuerdo con su comportamiento, al dirigirse hacia él, buscaba el contacto visual pero volteaba su cabeza constantemente. Los dos coinciden en afirmar que el problema radica en la decisión por parte de Andrés de terminar la relación ante un problema leve; sin embargo discrepan al intentar explicar este comportamiento, Andrés lo atribuye a su dificultad para calmarse ante situaciones que le producen estrés y afirma que esa no es su verdadera intención, por otra parte Laura piensa que él se comporta de esa manera, porque no está dispuesto a luchar por la relación y que por lo tanto ésta no es lo suficientemente importante para él.

Sesión 6

Objetivos

Conocer el proceso de comunicación de la pareja.

Evaluar lo referido a estilos de comunicación, habilidades de escucha, habilidades verbales y no verbales, congruencia en la comunicación.

Identificar las dificultades que presenta el proceso de comunicación.

Lograr que la pareja identifique sus habilidades y déficit en el proceso de comunicación.

Lograr que cada sujeto contemple pensamientos alternativos a los que presenta durante una discusión e incentivar la búsqueda de evidencia que refute los pensamientos distorsionados.

Desarrollo de la Sesión

Para cumplir con los objetivos de la sesión, se confrontó la información de los registros de cada uno, relacionados con situaciones conflictivas que se presentaron durante la semana.

Situación 1.

Laura le dijo a Andrés que no iba a ir con él a una fiesta porque quería estar sola.

Percepción de Andrés: El viernes íbamos a ir a una fiesta, la llamé y me dijo que quería estar sola, que no quería salir, le pregunté si le pasaba algo y ella me dijo que no. En ese momento pensé: aún sigue brava por la discusión de anoche (en la cual le terminó), le pasa algo y no me lo quiere decir, está hecha la fresca y ella no es así; el sábado yo tenía que viajar y habíamos quedado en ir juntos, entonces ella me dijo que no iba a ir porque tenía que estudiar, nuevamente pensé que seguía enojada, pero tampoco se

lo pregunte directamente; el domingo al regresar, la llamé y le dije que quería ir a verla un rato y ella me dijo “pero ya falta un cuarto para las nueve” y yo le dije “y que pasa”, entonces ella contestó “es que vos nunca vienes a estas horas”, entonces le explique que apenas había llegado y ella me dijo “ah pues vos verás”, entonces me dió muchísima rabia y pensé “sigue disgustada, qué es lo que le está molestando, que harta, no quiere estar conmigo”, pese a eso, la fui a ver, estábamos en la alcoba, se acostó y se puso a ver televisión y yo pensaba “qué rara, qué será que le pasa, no la entiendo”, le hablaba y ella me respondía mas o menos y seguía viendo televisión, entonces me dio mucha piedra y le dije que me iba y ella contestó bien fresca “ah bueno, ya nos vemos, chao”; al otro día no me llamó y en la noche cuando hablamos al fin le pregunté que porque estaba así, que si le pasaba algo y ella insistió en que no le pasaba nada y me dijo “si vieras, yo estuve muy bien sola”, entonces ahí si ya no pude más, sentí mucha piedra y ganas de terminarle otra vez y le dije que si se sentía tan bien sola, pues que se quedara así.

Percepción de Laura: el viernes simplemente no tenía ganas de salir y quería quedarme en mi casa, no me parece algo extraño, ni del otro mundo y no me di cuenta que Andrés se había sentido mal por eso; el sábado iba a estudiar y como él me dijo “Laura pues yo me tengo que ir”, entonces yo le dije “váyase” y ya; el domingo yo estuve bien, lo saludé y le hablé bien y cuando se quiso ir lo acompañé y nos despedimos bien, el lunes cuando Andrés me reclamó y me dijo que si me pasaba algo, me dí cuenta que él no estaba bien y como me dijo “ah pues quédese sola”, me sacó la piedra y le dije “si ves, esas son tus soluciones, esta bien dejemos las cosas así”.

Tarea para la casa: Registrar situaciones conflictivas entre la pareja.

Análisis de la sesión

Es evidente que la percepción que cada uno tiene ante una misma situación es completamente diferente y no logran llegar a puntos de encuentro. Para Andrés, el comportamiento de Laura durante el fin de semana era inusual y significaba “enojo” por parte de ella, éste hecho lo asoció a la discusión que tuvieron el día jueves en la cual él le terminó, “no arreglamos las cosas bien y ella seguía enojada”. Por su parte, Laura comenta no haber estado enojada con su novio, ni tampoco haber actuado con la intención de disgustarlo; sin embargo, se observa en ella una disonancia entre lo que quiere decir y cómo lo expresa, el mensaje verbal es “estoy bien”, pero está acompañado por mensajes no verbales que expresan lo contrario (tono de voz y gestos que expresan indiferencia y aburrimiento). Por lo tanto, se puede deducir que Andrés escucha el mensaje verbal de Laura, pero lo interpreta de acuerdo a la forma en cómo ella se lo dice; por lo tanto ahí no habría error en el procesamiento de la información por parte de Andrés, sino en la emisión del mensaje por parte de Laura.

Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja - Laura

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
Estábamos en un bar con unos amigos y de pronto Andrés me hizo mala cara y se aisló del grupo.	Le dije de forma tranquila: "Qué te pasa?", "Estas bien?".	"Qué le pasa?". "Ya está bravo porque estoy hablando con mis amigos". "Debería integrarse".	Rabia	El me dijo un poco irónico "no me pasa nada".
Pasó casi una hora y continuaba aislado.	Le dije nuevamente: "Qué te pasa", "Por qué estas así?".	"Que pereza". "Siempre hace lo mismo".	Rabia	Me dijo nuevamente que no le sucedía nada.
Se fue del bar y me dejó sola.	Lo llamé al celular y le dije algo alterada: "A vos que te pasa, como me vas a dejar tirada, como te vas a ir sin darme explicaciones".	"El tiene la culpa, él debe venir a pedirme perdón". "No es justo que yo lo busque, si él la embarra".	Rabia Sentimientos de venganza	El regresó y me dijo: "vos sos el colmo, me hiciste a un lado por estar hablando con tus amigos, ni te importo si yo estaba mal".
Estábamos discutiendo por lo que paso en el bar y Andrés me terminó.	Andrés me dijo: "sabes que, dejemos las cosas así, lo mejor es que terminemos".	"Nunca va a cambiar". "Siempre me hace lo mismo". "No le importo".	Ira Tristeza Desilusión	Le dije: "Pues si quieres terminarme, no me importa".
Andrés me llamó y me hizo un reclamo.	El me dijo muy enojado: "Usted esta muy rara que es lo que le pasa, por qué se perdió todo el día y no me llamó?".	"Que le pasa?". "No me voy a dejar". "Debo defenderme". "Que le digo para que le duela?".	Rabia Sentimientos de venganza	Le dije agresivamente: "A mi no me hables así, no me vengas con esas que vos sos peor, la embarra y no sos capaz de reconocer tus errores".
Andrés me ofendió y yo le reclame y le pedí que se disculpara.	El me dijo: "Yo no he hecho nada malo y además todo es por su culpa".	"Debería ser capaz de reconocer sus errores". "Es el colmo".	Rabia	Le respondí: "Claro como yo siempre soy la mala, madura y acepta que sos un cobarde que no puede aceptar sus errores".
Andrés no reconoció su error y me terminó de nuevo.	El me dijo: "Sabes que, lo mejor es que esto se acabe, vos definitivamente...".	"Que idiota". "Sabe que eso me molesta y lo sigue haciendo". "No le importo": "Lo dice para mortificarme". "Me quiere culpar por lo que nos pasa".	Rabia Desilusión	Le dije: "Eso, salí corriendo como siempre, igual a mi ya no me importa, si crees que te voy a rogar o que me afecta estas muy equivocado".

Autoregistro de situaciones conflictivas con la pareja - Andrés

Situación	Qué se dijo y de qué manera?	Que pensaste?	Que sentiste?	Qué se respondió y de qué manera?
Nos fuimos a un bar con Laura y se la pasó hablando con todos y me ignoró toda la noche.	Ella me dijo: "Qué te pasa?".	"No se da cuenta que estoy mal". "Es el colmo que me trate así". "No me conoce bien".	Rabia Aburrimiento	Le respondí: "No me pasa nada".
Después de aguantarme eso una hora me fui y no le dije nada.	Ella me dijo: "A donde vas?", pero yo le hice mala cara y me salí.	"Ni siquiera se dio cuenta de lo que me pasaba". "Si Laura no cambia, las cosas no podrán funcionar". "No le importo".	Rabia	Ella no hizo nada, se quedo sentada, como si nada.
Después de que me fui, me llamó, yo regresé y empezamos a pelear.	Le dije: "Es que usted es el colmo, me deja tirado y después no quiere que yo le haga lo mismo".	"Siempre cree que tiene la razón". "Me está atacando". "Mejor me voy para no empeorar las cosas". "Esto no tiene solución". "Le voy a terminar".	Rabia Impotencia	Le dije: "Sabes que, mejor dejemos las cosas así" y me fui.
Tenía una fiesta e invite a Laura pero ella no quiso salir conmigo.	Ella me dijo: "Hoy no quiero salir, tengo ganas de estar sola".	"Que rara". "No quiere estar conmigo". "No le importo". "Ya no me quiere como antes".	Rabia Tristeza	Después de rogarle como una hora, le dije: "Si ves como sos, estamos bien y empezas con tus vainas".
Me rechazo dos invitaciones que le hice en el fin de semana.	Le pregunté que si estaba bien y ella me dijo que si.	"Que será lo que le pasa?". "Por qué no quiere salir conmigo?". "Lo hace por molestarme". "Ya no le importo". "Ya no me quiere".	Rabia	Le reclamé de forma tranquila y cariñosa pero ella se negó a decirme lo que le pasaba, así que me sacó la piedra y le terminé.