



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores "Zaragoza"

**“CAMBIO EN LA CONCEPCIÓN DE PAREJA
A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO EN TERAPIA
RACIONAL EMOTIVA”**

PRESENTA:

Emir Lucio Reyes Gómez

Director

Gerardo Reyes Hernández

Metodología General y Experimental.

TESIS

México, D.F.

Junio, 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

“Las personas no son perturbadas por las cosas, sino por la visión que tienen de ellas”

Epicteto

Encheiridion.

“Se ha dicho que algo tan pequeño como el aleteo de una mariposa puede causar un tifón en algún lugar del mundo”

Teoría del Caos.

“Este es mi secreto, muy sencillo: solo se ve con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos”

Antoine de Saint-Exupéry

El Principito.

“Todo lo que necesitas es amor”

The Beatles.

DEDICATORIAS

Al Destino:

Que me puso en este momento, en este lugar, en este instante y no en otro.
Que me encuentra y me enfrenta.
Que me quita y que me regala
A esa fuerza que llamo dios para abreviar,
...una sonrisa

Para mi Mamá: Graciela Gómez Morales.

Gracias por hacerme creer que puedo hacer las cosas más difíciles,
por llevarme de la mano gritando y llorando al Kinder,
por ir conmigo y cuidarme a la fecha. Porque sin ti mi vida sería otra
¡Mamá!, si pude y sigo aquí.

Para Papá: Lucio Manuel Reyes Ramírez.

Gracias por enseñarnos con las memorias de tu vida
Por burlarte de la vida y enseñarnos a hacerlo
Por el deseo de recibir tu aceptación a toda costa.
El embrujo de Lucio Melquíades continúa con una estirpe exitosa más allá de
los cien años.

Para mis hermanos Leo, Olga y Vladimir

Un cuento:

“En cierta ocasión mostró Buda una flor a sus discípulos y les pidió que dijeran algo sobre ella. Ellos estuvieron un rato contemplándola en silencio. Uno pronunció una conferencia filosófica sobre la flor, otro creó un poema, otro ideó una parábola. Todos tratando de quedar por encima de los demás. Samir el Payaso miro la flor, sonrió y no dijo nada. Solo él la había visto y Buda dijo: él será a quien yo enseñe la iluminación”.

Para mi amigo Jorge:

Gracias por interesarte en lo que hago, por compartir risa, llanto y enseñanzas. En verdad que me has ayudado a sobrevivir.

Para mis amigos:

Para mi colección de cosas raras, fenómenos y anexos. Por no ajustarse a la “normalidad” de lo que debemos ser y atreverse de vez en cuando a ver el mundo al revés, pisando los confines de la soledad.

También lo dedico para “los otros” que se detuvieron un momento para aprender mi idioma y enseñarme a hablar el suyo. Su compañía no se paga ni con todo el oro del mundo.

Al profesor Gerardo Reyes:

Por su tiempo, inteligencia e ingenio.

A Julieta García y Julieta Becerra

Por su innegable autoridad en el tema. Por la elegancia irónica de su crítica. No puedo pensar en una sin olvidar a la otra, por eso en mi dedicatoria van juntas, convirtieron a “Las dos Fridas” en “Las dos Julietas”, ¡Bravo!

Para el profesor Eduardo Contreras

Por su gallardía, caballerosidad y disposición.

A Margarita Villasenor

Por su contagiosa gentileza.

A la Universidad Nacional Autónoma de México:

¿Cómo no te voy a querer?, si mi sangre es azul, y mi piel es dorada.

A la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza:

Gracias por enseñarme el camino para ser un mejor Ser humano.

*Gracias a la vida, que me ha dado tanto, me
ha dado la risa y me ha dado el llanto" . . .*

Violeta Parra
Gracias a la vida

"Apártense vacas, que la vida es corta" . . .

Gabriel García Márquez
Cien años de Soledad

ÍNDICE

DEDICATORIAS.....	3
ÍNDICE.....	6
RESUMEN.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
CAPITULO I. TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	17
ANTECEDENTES FILOSÓFICOS DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	17
EL HEDONISMO SEGÚN ELLIS: UN EQUILIBRIO FUNCIONAL.....	18
LA OBJETIVIDAD RACIONAL Y LA CIENCIA.....	19
LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: NATURALEZA Y CIENCIA.....	21
LA PSICOLOGÍA HUMANISTA Y EL SIGNIFICADO DEL VALOR HUMANO.....	21
➤ AUTOACEPTACIÓN	
➤ AUTOCONCEPTO	
➤ AUTONOMÍA	
➤ AUTORREALIZACIÓN	
ALFRED ADLER (1870-1937) PRECURSOR MODERNO DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.	24
ESTADOS UNIDOS: CONTEXTO HISTÓRICO DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA MODERNA.....	26
NACIMIENTO, DESARROLLO Y CONSOLIDACIÓN DE LA ESCUELA COGNITIVO CONDUCTUAL.....	28
ALBERT ELLIS: LA BREVE HISTORIA DE UN PSICOTERAPEUTA QUE SE VOLVIÓ TERAPISTA.....	32

LA TEORÍA RACIONAL EMOTIVA: ASPECTOS FUNDAMENTALES.....	34
EL ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA	36
LA REALIDAD.....	37
MONÓLOGOS INTERNOS.....	38
USO IRRESPONSABLE INFORMACIÓN: INTERPRETACIÓN INCOMPLETA DE LA REALIDAD.....	40
DISTORSIÓN DE LA REALIDAD.....	42
IDEAS POCO CONVENIENTES MÁS FRECUENTES.....	43
➤ DEBES DE, TIENES QUE	
➤ VISIÓN DE TÚNEL	
➤ INTENCIÓN ASUMIDA	
➤ EXAGERACIÓN	
➤ ETIQUETADO GLOBAL	
➤ DICOTOMÍA BUENO-MALO	
➤ LÓGICA FRACTURADA	
➤ BUSCANDO CULPABLE	
➤ PERSONALIZAR	
➤ ADIVINACIÓN DEL PENSAMIENTO	
LAS IDEAS RACIONALES Y LAS IDEAS IRRACIONALES.....	48
LAS ONCE IDEAS RACIONALES.....	50
➤ IDEA IRRACIONAL NO 1: APROBACIÓN SOCIAL	
➤ IDEA IRRACIONAL NO. 2: PERFECCIONISMO	
➤ IDEA IRRACIONAL NO. 3: CULPABILIDAD	
➤ IDEA IRRACIONAL NO. 4: INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.	
➤ IDEA IRRACIONAL NO. 5: LOCUS DE CONTROL EXTERNO (LCE).	
➤ IDEA IRRACIONAL NO.6: PREOCUPACIÓN POR SITUACIONES PELIGROSAS.	

- IDEA IRRACIONAL NO. 7: EVITACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD.
- IDEA IRRACIONAL NO. 8: DEPENDENCIA.
- IDEA IRRACIONAL NO. 9: DETERMINISMO AL PASADO.
- IDEA IRRACIONAL NO.10: SOLUCIONES PERFECTAS.
- IDEA IRRACIONAL NO. 11: PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS.

LA MENTE EMOCIONAL.....	57
DE LAS PASIONES ENEMIGAS.....	58
LA LÓGICA RACIONAL.....	59
CÓMO AYUDA LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.....	60
CON LO QUE CUENTA LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA PARA AYUDAR.....	61
CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO RACIONAL.....	63
AUTODOMINIO Y EQUILIBRIO.....	64
REAPRENDIZAJE COGNITIVO/EMOTIVO: LA ADECUACIÓN DEL PENSAMIENTO.....	65
EL PUNTO D (DISPUTA) Y EL PUNTO E (EFECTO) DEL ABC DE ELLIS.....	68
LAS METAS DE LA FILOSOFÍA RACIONAL.....	72
VENTAJAS Y LIMITACIONES DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA	73
CAPITULO 2. LA PAREJA.....	75
LAS COGNICIONES: EL AMOR Y SUS DIFERENTES CONCEPCIONES.....	75
LA PAREJA: UTILIDAD E INTEGRACIÓN.....	77
LA PAREJA SANA.....	79
CARACTERÍSTICAS DE LA PAREJA SANA.....	80

➤ CONFIANZA	
➤ COMUNICACIÓN EFECTIVA	
➤ ASERTIVIDAD	
PAREJA AUTOESTIMADA.....	84
PROGRAMACIÓN CULTURAL.	88
SOBRE LA SOCIEDAD Y SU PROGRAMACIÓN CULTURAL EN LA PAREJA.....	89
EL ENAMORAMIENTO EN LA SOCIEDAD OCCIDENTAL.....	91
MITOS SOCIALES DE LA PAREJA.....	95
LA PAREJA NO SANA.....	97
CARACTERÍSTICAS DE LA PAREJA NO SANA.....	97
➤ BAJA ESTIMA EN CONTRAPOSICIÓN A LA VALÍA HUMANA	
➤ INSEGURIDAD	
➤ DESCONFIANZA Y CELOS	
➤ DEPENDENCIA	
INVESTIGACIONES ANTERIORES SOBRE LA PAREJA.....	102
ESQUEMAS COGNITIVO/NEGATIVOS: ETIQUETACIÓN DE LA PAREJA.....	106
INVESTIGACIÓN DE LAS COGNICIONES EN LA PAREJA CON PROBLEMAS.....	110
LAS ATRIBUCIONES EN LA INVESTIGACIÓN DE LAS COGNICIONES.....	112
ELLIS Y SU MODELO DE DISFUNCIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA.....	115
BECK Y SU MODELO DE DISFUNCIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA.....	116

CAPITULO 3. METODOLOGÍA.....117

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....117

- **HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN.....117**
- **OBJETIVOS.....117**
- **DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLES.....118**
- **DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES.....119**
- **PARTICIPANTES.....120**
- **INSTRUMENTOS.....120**
- **MATERIALES Y APARATOS.....129**
- **ESCENARIO.....129**
- **DISEÑO.....129**
- **PROCEDIMIENTO.....129**

CAPITULO 4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....133

RESULTADOS.....133

CONCLUSIONES.....143

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES.....149

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....150

ANEXOS.....155

- **ANEXO 1: INVENTARIO “PAREJA SANA”**
- **ANEXO 2: INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS**
- **ANEXO 3: CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL TALLER “PAREJA RACIONAL”**
- **ANEXO 4: PRIMERA PARTE DETALLADA DEL PROCEDIMIENTO**

RESUMEN

Se realizó una investigación no experimental con diseño pretest/posttest que tuvo como propósito determinar si existe un cambio significativo en la percepción de pareja a partir del entrenamiento en Terapia Racional Emotiva (TRE) dentro del taller vivencial “Pareja Racional” dirigido a una muestra no probabilística de 34 participantes.

El análisis estadístico se realizó mediante la comparación de las medias obtenidas en la aplicación de dos tests estandarizados (Inventario de Ideas Irracionales de Ellis y Pareja Racional). Se utilizó una prueba de correlación para corroborar el nivel de influencia en la percepción de pareja. Se hizo uso de la prueba estadística de comparación de medias de *t* de *student* para muestras relacionadas comparando los puntajes totales obtenidos en la aplicación de cada uno de los test antes y después del taller.

Los resultados del inventario de Ellis no arrojaron un resultado significativo en el control de las Ideas Irracionales del grupo ($\alpha: .550$), sin embargo si las hubo para: culpabilidad, dependencia, determinismo al pasado y soluciones perfectas. Dentro del inventario “Pareja Racional” si hubo diferencia significativa ($\alpha: .000$) con respecto a la percepción de pareja tras su entrenamiento en TRE.

INTRODUCCIÓN

Cualquier teoría del amor debe comenzar con una teoría del hombre, de la existencia humana. Cuando el hombre nace, tanto la raza humana como el individuo se ve arrojado de una situación definida, tan definida como las emociones, hacia una situación indefinida, incierta, abierta. El hombre está dotado de razón; tiene la conciencia de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado y de las posibilidades de su futuro (Fromm, 1992).

Las parejas de antaño han desaparecido. En la antigüedad el concepto de pareja tal y como lo conocemos era completamente diferente, la vida de familia ha sufrido una modificación mayor; Erickson (citado en Ellis, 1993) señala que las condiciones de la vida actual, al mismo tiempo que su duración hacen que la pareja moderna sea mucho más frágil que la pareja tradicional. Lo mínimo que podemos decir es que la idea misma de pareja se volvió problemática.

Las relaciones de pareja son importantes pues son recompensantes, es decir, proporcionan seguridad, felicidad, alegría, diversión y cosas similares. Es probable que también se reconozca que pueden ser complejas, demandantes y, en ocasiones, dolorosas. Según Blau (1964, citado en Ellis, 1993) las interacciones entre personas son “costosas”, requieren tiempo, energía, compromiso y pueden abarcar emociones y experiencias displacenteras.

A menudo la gente elige a una pareja que no conoce, ya que la época de cortejo es una situación bastante artificial en lo que respecta a la vida cotidiana. Los novios evitan conocer y aceptar los defectos de su pareja. Mas adelante esa vida de apariencias e idealizaciones comienza a verse afectada, ya sea por factores de tipo irracional/psicológico, social o económico, poco a poco la fantasía se termina enfrentando a dos desconocidos a la realidad que, en poco tiempo se ve reflejado en un sufrimiento constante ocasionado por el desencanto (Ellis, 1993).

Los estereotipos sociales orillan al individuo a captar sólo realidades parciales a fin de que nunca llegue a obtener una conciencia clara de su

realidad. Los medios de comunicación masiva son en parte responsables de la creación y difusión de multitud de estereotipos sociales actuales (Gomezjara, 1987). De Mello (1985) menciona al respecto que el ser humano está programado desde su infancia por conveniencias sociales, y éstas abarcan dos categorías: la educación y la cultura. Propone este aprendizaje como una programación social y por tanto, la respuesta que de ella nace es parte de esta misma programación; sin recapacitar qué hay de cierto. El resultado se traduce en una respuesta programada que se ha hecho habitual y mecánica en su repertorio conductual. Cuando se pierde la capacidad de cuestionar los hechos, el humano automatiza muchas de sus respuestas.

Fromm (1971) menciona que el hombre moderno se halla en una posición en la que mucho de lo que él piensa y dice no es otra cosa que lo que todo el mundo igualmente piensa y dice; olvidamos que no ha adquirido la capacidad de razonar de una manera original –es decir, por sí mismo- capacidad que es lo único capaz de otorgar algún significado a su vida.

El razonamiento o raciocinio considerado como una operación psíquica característicamente humana, la cual consiste en avanzar más allá de los datos que nos proporciona la inteligencia sensible o la simple aprehensión. El desarrollo del razonamiento permite mejorar la calidad de vida así como potencializar las capacidades humanas (Fromm, 1992), ayudando a vivir más y mejor (Ellis, 1991). Con la razón desarrollamos el juicio para encontrar nuevas verdades, utilizando como base los conocimientos ya adquiridos enfrentándolos con las nuevas necesidades.

La terapia cognitiva está basada en una teoría de la personalidad que sostiene que la manera en que piensa el individuo determina en gran parte la forma en que siente y se comporta. La personalidad refleja la organización y estructura cognoscitiva del individuo, las cuales son influidas desde el punto de vista biológico como del social. Por su parte, el psicólogo estadounidense Ellis (1994) dentro de la escuela cognitivo-conductual propone la Terapia Racional Emotiva (TRE).

Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría en el "A-B-C" recordando que "entre A y C siempre está B",

"A" representa el acontecimiento activador, suceso o situación. "B" representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas y filosofía de vida, entre otros. Nuestros pensamientos, actitudes, interpretaciones y creencias, en muchas ocasiones toman la forma de un dialogo interno o autoverbalizaciones. "C" representa la reacción conductual o emocional como consecuencia ante "A" (http://www.catrec.org/albert_ellis.htm, 26/03/07).

Como han expresado Hutchins y Cole (1992, citado en Marroquin, 1995) la conducta humana podría ser descrita a través de sus componentes: pensamiento, sentimiento y acción. Es claro que estos elementos no actúan por separado, sino que tienen una interrelación íntima y dependiente, de manera tal que si alteramos uno de ellos, se alteraría también el resto. De cómo se piense acerca de un acontecimiento dependerá, muy probablemente, el impacto afectivo en un sentido u otro y que consiguientemente conlleve por una acción determinada y no otra. No son los acontecimientos los que nos mueven en una u otra dirección. La codificación, idea o valoración que nosotros hagamos de esos mismos acontecimientos, es lo que realmente nos afecta emocionalmente. Somos nosotros mismos quienes tenemos la capacidad de conducirnos a través de nuestros mismos pensamientos; así nos lo muestra con claridad Álvarez (1992, citado en Marroquin,1995) quien menciona que cada uno de nosotros se mueve en un entorno social, pero no responde automáticamente a los estímulos o acontecimientos con los que debe enfrentarse cada día, sino que primero interpreta cognitivamente, es decir, procesa, mediante su pensamiento dichos acontecimientos; los valora según una personalísima e intransferible escala y finalmente, el proceso desemboca en la creación de un sentimiento positivo/negativo (según la valoración personal previa) y de una reacción corporal.

Mientras los animales inferiores sólo habitan el mundo, el hombre trata de entenderlo; y, sobre la base de su inteligencia imperfecta pero perfectible del mundo, el hombre intenta enseñorearse de él para hacerlo más confortable (Bunge, 1980). Sin embargo, la mente emocional es mucho más rápida que la mente racional y se pone en acción sin detenerse un instante a pensar en lo que está haciendo. Su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante (Goleman, 2001).

La Terapia Racional Emotiva se basa en fundamentos de la investigación científica que se caracteriza por ser un conocimiento comprobado, causal que explica la realidad a partir de principios de causa a efecto, pero llega a esa conclusión después del análisis empírico (a partir de la praxis misma, es decir, de actuar sobre esa misma realidad) preocupado de hurgar y descubrir el fondo y las relaciones ocultas de los conocimientos y hechos existentes. Concibe la realidad como una totalidad cambiante y contradictoria. Tomando como base el conocimiento científico, se puede afirmar que éste es el único capaz de mostrar la realidad tal y como existe, el pensamiento lógico y científico busca la verdad: o sea la recreación de la realidad (Ellis, 1989). La TRE hace que los individuos aprendan a disputar sus ideas irracionales auto-desvalorizantes haciendo que se pregunten a sí mismos: “¿Por qué he de estar obsesionado?” y “¿dónde está la evidencia de que las cosas sean así?”, “¿son las cosas así o son sólo mis interpretaciones?”, ayudándoles así a aceptarse a sí mismos a pesar de su conducta absurda. La TRE alivia perturbaciones secundarias y permite recuperar el tiempo aumentando así su calidad de vida (Ellis, 1989).

Marroquin (1995) infiere que la adecuación proviene de dos factores. El primero, el de la apreciación realista de las circunstancias, experiencias o estímulos ambientales. El segundo elemento constitutivo de la adecuación puede contribuir a clarificar el primero matizando su subjetividad. Se trata de la necesidad de distinguir entre preferencias o necesidades imperiosas. Todos tenemos preferencias personales, deseamos conseguir los objetivos que nos hemos propuesto. El problema de la inadecuación comienza cuando esos deseos se vuelven exigencias que hay que conseguir a toda costa, de manera que si no son alcanzadas, se siguen consecuencias emocionales de carácter

catastrófico, totalmente desproporcionadas, ya que la felicidad dependía de la consecución de dicho objetivo. Así pues, la conjugación de los dos elementos expuestos: la estimación real del estímulo y la distinción entre el objetivo pretendido, como imperativo necesario o simplemente preferencial, nos darán la pista para determinar la adecuación de nuestras emociones. Esto no supone que existan emociones o sentimientos buenos o malos, todos ellos deben ser aceptados, pero deben tratar de adecuarse, es decir, que se ajusten a una valoración real y objetiva de los estímulos ambientales que provocan (Marroquin, 1995).

Por consiguiente tenemos la capacidad de comportarnos de manera racional o irracional, pero solamente cuando actuamos de manera racional, es cuando en verdad nos sentimos felices, efectivos y saludables emocionalmente (Marroquin, 1995) sólo es cuestión de saber elegir correctamente qué camino seguir y no confundirnos. Aristóteles (S/F) afirmaba al respecto que las pasiones irracionales tienen la apariencia de ser no menos humanas que la propia razón, es por eso que nuestra elección está determinada por nuestro razonamiento. La elección es plenamente voluntaria. El hombre está dotado de razón, es vida inconsciente de sí misma; tiene la conciencia de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado y de las posibilidades de su futuro. Esa conciencia de sí mismo como una entidad separada, la conciencia de su breve lapso de vida, del hecho de que nace sin que intervenga su voluntad y ha de morir contra su voluntad, de que morirá antes de los que ama, o éstos antes que él, la conciencia de su soledad y su separatividad, de su desvalidez frente a fuerzas de la naturaleza y de la sociedad, todo ello hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión. Se volvería loco si no pudiera liberarse de su prisión y extender la mano para unirse en una u otra forma con los demás hombres, con el mundo exterior (Fromm, 1992). Ante todo, el hombre es el único que no sólo es tal como se concibe, sino tal como él se quiere. El hombre está condenado a ser libre. Condenado porque no se ha creado a sí mismo, y sin embargo por otro lado, libre, porque una vez arrojado al mundo es responsable de todo lo que hace, el hombre es responsable de su realidad y de sus pasiones y está condenado a cada instante a reinventar al hombre (Sartre, 1972).

CAPITULO I. TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

ANTECEDENTES FILOSÓFICOS DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

El deseo de alcanzar la felicidad y la salud emocional se manifiestan muchas veces como necesidades, exigencias, peticiones, insistencias, radicalismos. Esto fue descubierto hace miles de años por filósofos como Zánón y Gautama Buda (Ellis y Becker, 1991).

Los orígenes filosóficos de la Terapia Racional Emotiva se remontan a los filósofos estoicos del primer siglo Antes de Cristo, particularmente a Epicteto y a Marco Aurelio, aunque los escritos estoicos más antiguos se han perdido. Epicteto legó a la posteridad dentro de su obra *Encheiridion* -que traducido al español significa manual o guía (Ellis, 1980)-, lo que Walen, DiGiuseppe y Wesler (1980) confirma como la piedra angular de la TRE, la cual dice: “Las personas no son perturbadas por las cosas, sino por la visión que tienen de ellas”.

Por su parte Marco Aurelio sostenía que independientemente de nuestra voluntad, podemos perderlo todo (salud, posición, honores...). Así, el ser humano es dueño absoluto de su reacción ante los infortunios (Mueller, 1993).

La Terapia Racional Emotiva se fundamenta en el relativismo de Protágoras, en cuanto a la percepción que cada individuo tiene de las cosas; en la filosofía de Sócrates y su mayéutica, respecto al énfasis que pone en el ser humano como tal, y en el debate racional de los problemas. En la filosofía estoica, relacionada con la tendencia hacia el autocontrol pues ellos pensaban que las emociones son una enfermedad ética que impide a la razón hacer elecciones sanas; en la filosofía epicúrea que sostiene que no hay que buscar el placer por el placer mismo, sino para la satisfacción de las necesidades indispensables en la vida del ser humano (Mueller, 1993).

Descartes (Mueller, 1993) hizo una contribución a la teoría de la razón estableciendo lo siguiente: “En nuestra búsqueda del camino directo a la

verdad, no deberíamos ocuparnos de objetos de los que no podamos lograr una certidumbre similar a las de las demostraciones de la aritmética y la geometría”. Por esta razón determinó no creer en ninguna verdad hasta haber establecido las razones para creerla. Comenzó sus investigaciones a partir de un único conocimiento seguro: “*Cogito, ergo sum*” (“Pienso, luego existo”). Partiendo del principio de que la clara consciencia del pensamiento prueba su propia existencia, mantuvo la existencia de Dios. Dios, según la filosofía de Descartes, creó dos clases de sustancias que constituyen el todo de la realidad. Una clase era la sustancia pensante, o inteligencia y la otra la sustancia extensa, o física.

Filósofos modernos como Baruch, Spinoza, Dewey y Russell, redescubrieron estas enseñanzas antiguas, así como también lo han hecho algunos psicoterapeutas pioneros del siglo XX como: Dubois, Herzberg y Nelly, quienes descubrieron más claramente cuáles son en realidad las causas filosóficas de los desarreglos, comenzando así a desarrollar medios prácticos para tratar las dificultades emocionales (Ellis y Becker, 1991).

EL HEDONISMO SEGÚN ELLIS: UN EQUILIBRIO FUNCIONAL

La filosofía de la Terapia Racional Emotiva es hedonista. Pero no debe entenderse en un sentido dionisíaco. A diferencia del hedonismo compulsivo de Freud (ELLO), el de la Terapia Racional Emotiva es dirigido y orientado no hacia el impulso del momento que lo originó, sino a esperar pacientemente protegiendo la vida y disfrutarlo después como una meta personal. Además la moderación del goce preserva la calidad de vida por mucho más tiempo (Walen, DiGiuseppe y Wesler, 1980).

En el siglo XIX se habló del término “*Hedonic Calculus*” para referirse al hábito de preguntarse cuándo queremos disfrutar del goce: mañana, en una semana, dentro de siete años, sin embargo si se vive solo para el futuro se corre el riesgo de ser irracional. Aristóteles (S/F) menciona el respecto bien

claramente que la virtud es una posición intermedia entre dos opciones, en este caso, el pasado o el futuro.

LA OBJETIVIDAD RACIONAL Y LA CIENCIA

Mientras los animales inferiores sólo están en el mundo, el hombre trata de entenderlo; y, sobre la base de su inteligencia imperfecta pero perfectible del mundo, intenta enseñorearse de éste para hacerlo más comfortable haciendo uso de la razón, cimiento primordial del método científico (Bunge, 1980).

De Gortari (1987, citado en Gómezjara, 1987) define a la ciencia como la explicación objetiva y racional del universo. Esta definición considera al universo como la realidad única existente. El hombre se encuentra inmerso, como parte activa del mismo, dentro del universo, que es a lo que llamamos la realidad objetiva.

Por objetividad entendemos la existencia del universo independientemente de la conciencia humana. La explicación que da la ciencia es objetiva porque interpreta la realidad tal como es, de tal manera que al analizarla se justifique como independiente de la voluntad humana, de su perspectiva de observación o de lo que pueda imaginar. Lo contrario sería una interpretación subjetiva de la realidad. Así entonces, desde una perspectiva subjetiva, cada observador de la realidad tendría su propia interpretación personal, de acuerdo a su edad, cultura, estados de ánimo, etcétera.

De Gortari (1982) afirma que la ciencia es la explicación objetiva y racional del Universo. Luego entonces, la explicación científica es racional porque establece una explicación racional apropiada de cada uno de los procesos e interacciones humanas. Desde la perspectiva del método científico, por racionalidad se entiende el hecho de que todos los elementos intervinientes en el conjunto y en cada uno de los conocimientos pueden ser conectados a través de una relación de causa-efecto. De tal manera que una vez establecidos, siempre será posible descubrir el enlace a través de la racionalización.

La temperatura medida por el termómetro es un dato objetivo porque es independiente del criterio personal de los sujetos. Pero los datos que llamamos no paramétricos, deben ajustarse a criterios que respondan al pensamiento lógico/racional, y cómo lograremos ésto; a través del análisis objetivo y analítico. Esto quiere decir que en la sociedad y en el pensamiento, nada permanece estático, sino que todos los fenómenos se manifiestan como un proceso permanente de transformaciones (Gomezjara, 1987).

Poncairé (1981) afirma que lo que nos garantiza la objetividad del mundo en que vivimos es que ese mundo nos es común con otros seres pensantes. Por el contacto que tenemos con otros hombres, recibimos de ellos razonamientos totalmente hechos; sabemos que esos razonamientos no son nuestros y, al mismo tiempo, reconocemos allí la obra de seres racionales como nosotros. Y como esos razonamientos parecen aplicarse al mundo de nuestras sensaciones, se puede concluir que esos seres racionales han visto lo mismo que nosotros; así sabemos que no hemos tenido un sueño.

Según Russell (1969) la ley científica para la búsqueda del conocimiento concreto, es decir, la realidad, consiste en tres etapas principales: la primera consiste en observar los hechos significativos, la segunda en sentar hipótesis que, si son verdaderas expliquen aquellos hechos; la tercera es deducir de manera objetiva de estas hipótesis, consecuencias que puedan ser puestas a prueba por la observación.

Dado que a la mente racional le lleva más tiempo que a la mente emocional registrar y responder, el “primer impulso” en una situación emocional es el del “corazón”, no el de la cabeza.

Otra forma de reacción emocional más lenta se fermenta primero en nuestros pensamientos antes de conducir al sentimiento. Esta segunda vía es más deliberada y somos típicamente conscientes de los pensamientos que conducen a ella. En este tipo de reacción emocional existe una evaluación más extendida, nuestros pensamientos –cogniciones – juegan el papel clave en la determinación de qué emociones serán provocadas. Una vez que hacemos una evaluación crítica y verdadera, se produce una respuesta emocional adecuada.

En esta secuencia más lenta, el pensamiento más plenamente articulado precede al sentimiento (Goleman, 2001).

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA: NATURALEZA Y CIENCIA

El hombre actualmente vive preocupado, por experiencias y creencias que afectan su estado de ánimo. El hombre moderno ha sido alienado por la modernidad que lo ha deshumanizado despojándolo del manejo correcto de sus emociones. La enorme complejidad a nivel cognitivo/emotivo/conductual y su habilidad de pensar –especialmente el pensar lo que está pensando- es su mayor cualidad humana. Pero también tiene una tendencia a desvalorizarse a sí mismo, habilidad propiamente humana (Ellis, 1973).

En su carácter de psicoterapia, la Psicología Humanista considera al hombre como un ser falible, ni mejor, ni peor que cualquier otro desde una perspectiva que va de la mano con el método científico (Ellis, 1973).

De acuerdo con la ética Humanista, al hombre se le debe conocer a partir del análisis lógico/empírico con datos fundamentados por hipótesis y de ninguna manera por fuerzas o poderes sobrenaturales que vayan en contra a toda lógica observable y reproducible.

La Psicología Humanista plantea para la comprensión del hombre su estudio se centrará en su individualidad integra, a través de un modelo lógico/empírico distintivamente humano con el propósito de ayudarlo a vivir mejor, más feliz y con una existencia creativa aceptando sus limitaciones, enfatizando su habilidad de crear y dirigir su propio destino (Ellis, 1973).

LA PSICOLOGÍA HUMANISTA Y EL SIGNIFICADO DEL VALOR HUMANO

Lógica o científicamente no hay evidencia alguna que sostenga que algún ser humano sea menos valioso que cualquier otro en el mundo. Todas

las personas tienen valor por igual. Ellis decide sustituir la noción de valor humano por autoaceptación (Walon, 1980).

Casi todos los psicoterapeutas modernos creen que la valoración que un individuo hace de sí mismo, es muy importante. Por consiguiente una de las funciones principales de la psicoterapia es aumentar la dignidad y autoestima del individuo para que así pueda solucionar los problemas de autovaloración (Adler, 1927, 1931; Ellis, 1980, 1966; Ellis & Harper, 1967; Kelly, 1955; Lecky, 1945; Rogers, 1961)

➤ **AUTOACEPTACIÓN**

La autoaceptación puede dificultarse desde la infancia cuando el niño escucha categorías cerradas (“Buena niña” describe buena conducta). Es importante enseñar que la opinión de las personas acerca de uno, no es un hecho, sino sólo una opinión. Las personas no son sus acciones. Hay un grave error al respecto dentro del uso del lenguaje. Las acciones se vuelven etiquetas de uno mismo. La complejidad del ser humano va más allá de una sola categoría (Walon, 1980).

Cuando uno ha aprendido a aceptarse a sí mismo, le es mucho más fácil comprender y aceptar a los demás. A su vez, la capacidad para aceptar a los demás se fundamenta en la estimación alta o baja que los otros nos manifiestan a nosotros. La imagen que se vayan formando de nosotros nos la proyectarán de mil maneras, no sólo mediante el lenguaje verbal, sino principalmente con gestos, con la expresión del rostro, la mirada, el tono de voz, las actitudes...Y este feedback que vamos recibiendo continuamente como una llovizna pertinaz e inacabable, determinará en gran manera nuestra propia autoimagen y autoestima, positiva o negativa, con todo lo que ella significa para nuestra salud mental, nuestra eficiencia en el trabajo, nuestra capacidad de amar y nuestra felicidad en la vida (Rogers, 1961).

➤ **AUTOCONCEPTO**

El Autoconcepto se define como: Un grupo de actitudes sobre uno mismo, algunas favorables y otras no, generalizaciones hechas por la personalidad con base a sus interacciones con el medio ambiente.

Permite al individuo categorizar toda la información que posee acerca de sí mismo), es multifacético (existen conceptos asociados a cada uno de los roles del individuo), es jerárquico (la persona tiene un concepto general de si y conceptos específicos para cada rol que desempeña), tiende a mantenerse y es dinámico (a pesar de ser estable hay una constante revalorización de la imagen que el sujeto tiene de si mismo, es decir puede cambiar) (Beck, 1967 citado

en

<http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm>
[26/03/07](#))

➤ **AUTONOMÍA**

La autonomía pertenece a la capacidad que tiene una persona para dirigirse y regularse a si misma. Los individuos autónomos tienen una tremenda capacidad de entender las fricciones cotidianas desde una perspectiva realista, no permitir que las cosas sin importancia dañen sus sentimientos o, incluso cuando los dañen, no convertir esos momentos en auténticas catástrofes (Branden, 2000).

La tendencia a la autonomía, por sí misma, nos conduce a la autosuficiencia, la firmeza frente al mundo, el desarrollo cada vez mas pleno de nuestro peculiar Ser íntimo de acuerdo con sus propias leyes, su dinámica interna y las normas autóctonas y no del entorno. Estas normas psíquicas difieren, se apartan e incluso se oponen a las leyes de los mundos no psíquicos de la realidad externa (Yagosesky, 1998).

El individuo no necesitará de otro para afianzar su felicidad. Esto lo logrará a través del pensamiento claro fijado en metas y aspiraciones individuales (Fromme, 1989).

➤ **AUTORREALIZACIÓN**

En las teorías de Rogers y Maslow (Rogers, 1986) se define la autorrealización como una dinámica dentro del organismo que lo conduce a realizar, satisfacer y mejorar sus potencialidades inherentes.

La autorrealización es el más alto nivel de la superioridad personal humana. Significa vivenciar plena y vividamente la vida como un proceso de elecciones sucesivas, es decir, asumir la responsabilidad de uno mismo.

La autorrealización no es únicamente un estado final, sino también un proceso de actualización de las propias capacidades, en cualquier momento, en cualquier grado (Maslow, 1971).

Ellis (1973) considera además de las mencionadas, otras categorías para alcanzar una mayor salud mental como: el autointerés, autodirección, tolerancia y flexibilidad.

ALFRED ADLER (1870-1937) PRECURSOR MODERNO DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

El precursor moderno de la teoría racional emotiva fue Adler. En su primer libro sobre Psicología individual, toma por lema que: "todo depende de la opinión que se tenga" (Ellis, 1980).

La Terapia Racional Emotiva está en deuda con Alfred Adler. Gran parte de los principios terapéuticos se deben al trabajo adleriano en su aspecto metodológico individual sobre el valor humano, la autoevaluación y sus limitaciones (Ellis, 1973).

Aunque la formulación original de la Terapia Racional Emotiva estuvo fuertemente influenciada por el trabajo de Adler así como de importantes figuras neo-adlerianas (como Sketel, Horney, Fromm y Sullivan) el desarrollo

de esta técnica se debió a la diferencia de sus puntos de vista con sus modelos terapéuticos.

Adler fue precursor de la formulación de la Terapia Racional Emotiva y es probable que sin su innovadora visión, la mayoría de los elementos de la Terapia Racional Emotiva jamás habrían sido desarrolladas (por ejemplo el “sí mismo”, “el pensamiento adecuado”, “la interrelación entre ideas y emoción, entre otras).

Además afirmó que el hombre se relaciona con el mundo acorde a su propia interpretación de las cosas. Aceptó que la conducta de la persona emerge de sus ideas (Adler, 1964).

Adler (1927) mencionaba lo evidente que es la influencia de nuestra interpretación de los hechos más que de los hechos por sí mismos. Las interpretaciones son artificialmente creadas por nosotros para orientarnos aunque estas pudieran ser representaciones, ficticias, falsas.

Adler sostenía que las reacciones emocionales de la gente –salud deficiente y una vida con predisposición a la neurosis- están íntimamente relacionadas con sus ideas, actitudes y creencias, es decir, creadas cognitivamente.

El modelo adleriano muestra que la gente crea sus propios sentimientos de enojo y depresión pero también puede aprender a cambiarlos por otros más adecuados disputando sus creencias irracionales cuestionándolas en relación con la realidad. La actividad que se desarrolle más allá de la terapia como “tarea” ayuda al cliente a vencer sus creencias poco apropiadas.

Pero lo más importante específicamente en el trabajo de Adler, es su profundo interés por los sentimientos poco adecuados, la inferioridad, la desvalorización como fenómenos de origen cognitivo (Ellis, 1973). Para Adler (1927) el valor humano no será base de juicio moral, pero sí un indicador de su actitud en su medio y la relación social en que vive. Por ética, el valor humano jamás deberá ser medido científicamente o empíricamente.

Por otra parte, Ansbacher (1956) subraya la obra de Kant (“*The Classification of Mental Disorders*”) que, cien años antes de Adler afirmó que la única cosa en común de todos los trastornos mentales es la pérdida del sentido común (*sensus communis*) y el mínimo desarrollo del razonamiento (*sensus privatus*).

Esta es la línea directa entre Kant y Adler.

Walen, DiGiuseppe y Wesler (1980) categoriza tres modelos sobre el punto de vista del origen de las emociones humanas y cómo pueden ser cambiadas

1. Conductistas y freudianos: Las reacciones emocionales son provocadas por: estímulos, eventos o experiencias pasadas o presentes de las personas.
2. Anti-intelectualistas: Parte del movimiento que afirma que las emociones emergen por sí mismas.
3. Estoico/fenomenológico: Las emociones son el resultado de la cognición, evaluación e interpretación humana de los eventos (Ellis, 1973).

La obra de Adler se ubica en la tercera categoría.

ESTADOS UNIDOS: CONTEXTO HISTÓRICO DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA MODERNA

La escena histórica de los cimientos de la TRE se desarrolla en medio de eventos tan turbios como la Primera Guerra Mundial. Al terminar la guerra el poderío de los Estados Unidos había alcanzado su punto más alto, y tal vez el máximo. Fue la única de las grandes naciones beligerantes que no sufrió daños de guerra fuera de las operaciones de ultramar, y su desarrollo industrial y agrícola era mayor que antes de entrar en el conflicto. Se ha calculado que en 1948 Estados Unidos gozaba de un 40% de la renta mundial y su enorme producción nacional era cinco veces mayor que la del país que le seguía más

de cerca en esa época, Inglaterra. En 1952 el ingreso anual promedio per cápita del pueblo norteamericano era de 1.823 dólares, mientras que el de Canadá, el segundo del mundo, sólo se elevaba a dos tercios de aquel. Se ha afirmado que en esos años Estados Unidos, con una decimosexta parte de la población mundial, producía un tercio del total de los bienes de todo el mundo, y la mitad de los manufacturados. Era sin dudas, la nación más poderosa que jamás hubiese existido (Allen, 1975).

Al llegar la guerra fría, se convirtió para ellos de forma súbita en una verdadera lucha de dos frentes (soviético y norteamericano). El otro hecho – cuyos efectos fueron en cierto sentido, más traumatizantes- fue la aparición de límites reales al poderío de Norteamérica. No sólo era el caso de que hubiera ganado, a lo largo de su historia todas las guerras en que interviniera y de que llegara a creer tanto en la necesidad de la victoria total; se trataba también de que esa historia suya, tan pródiga en triunfos, le había inspirado la creencia de que no había problema que no pudiese superar. La asimilación de la idea de una nación amenazando su poderío fue penosa para la Psicología típica de los norteamericanos, dominados por la urgencia de triunfo. En efecto, *para la mentalidad nacional los problemas del país no sólo deben resolverse de una vez y para siempre, sino inmediatamente*. En consecuencia la guerra fría pareció hacerse más amenazadora y extenderse por tiempo indeterminado. La situación fue difícil de aceptar para el pueblo norteamericano (Allen, 1975).

La mentalidad del país sin duda influyó en la mentalidad de los habitantes. *Históricamente, la unión americana es caracterizada por una innegable tendencia a la practicidad, a no perder el tiempo, “time is Money”* (Allen, 1975).

La necesidad de tiempo para aprovechar las inversiones extranjeras en el país, volvió más acelerada la vida económica, y aún más reducida la vida personal de la fuerza económica del país. El *bussines* representaba la contraparte de una vida saturada de estrés, frustración, tristeza, insatisfacción.

En la Psicología, el Psicoanálisis con sus métodos ortodoxos de terapias interminables se volvió un obstáculo poco práctico para la *élite* americana y ya

no se ajustaba a las nuevas necesidades que exigía la época, ni correspondía al “*american way of live*”. Así mismo, la crisis del conductismo se fue desgranando desde finales de los cuarenta, pasando por varias décadas. Reuniendo insuficiencias tanto teóricas como anomalías empíricas en la experimentación (Tortosa, 1998).

NACIMIENTO, DESARROLLO Y CONSOLIDACIÓN DE LA ESCUELA COGNITIVO CONDUCTUAL

Los medios para formular una psicología cognitiva vinieron del exterior en su mayor parte: el desarrollo científico y tecnológico relacionado con el conocimiento, la elaboración y la transmisión de la información.

Turing (1950, citado en Tortosa, 1998) se apoyó en la lógica de la dicotomía verdadero-falso de Boole para proporcionar una máquina ideal, capaz de realizar cualquier operación que pudiera especificarse en pasos bien definidos: “la máquina de Turing” sería así un émulo mecánico de la “razón universal” cartesiana. El propio Turing sacó la consecuencia, al plantear la posibilidad de que las máquinas pensaran. Por tanto las operaciones lógicas podían encarnarse en circuitos eléctricos -lo que abría el camino a la construcción de ordenadores- o en estructuras biológicas- creando modelos idealizados del sistema nervioso que realizarían computaciones.

Llegamos así a formular ideas que son señas de identidad de la psicología cognitiva: *la mente es un sistema de cómputo* y que precisamente por eso cabe establecer un paralelismo una metáfora mente-ordenador. Así entonces se redefine la computación como la realización de operaciones sobre símbolos en base a una serie de reglas. El programa de ordenador y la mente humana tienen en común el ser capaces de realizar computaciones, de transformar símbolos conforme a reglas. Por tanto, la tecnología de los ordenadores nos ayuda a comprender el funcionamiento de la mente porque: a) nos proporciona un lenguaje con el que expresar metafóricamente la realidad mental (procesamiento, almacenes de memoria, *input...*), y b) nos permite

simular artificialmente el funcionamiento mental, proporcionando un nuevo procedimiento para poner a prueba empíricamente las teorías psicológicas.

El año 1956 (en Estados Unidos) registró acontecimientos significativos dentro de la historia. Se le considera como el año del “nacimiento” de la psicología cognitiva (por las conferencias y publicaciones novedosas principalmente). Así, la mayor parte de los trabajos de la futura psicología cognitiva se dieron a conocer en la conferencia de Dartmouth en septiembre de 1956. Allí tuvo lugar un Simposio en el MIT relacionado con la teoría de la información y la comunicación en el que se abarcaron temas como: la teoría de la información desde perspectivas, términos y modelos ajenos a la ortodoxia neoconductista (Tortosa, 1998).

Otro hito de 1956 fue la obra de Bruner, Goodnow y Austin, “Un estudio sobre el pensamiento” en el que se analizaba la formación y categorización de conceptos. *La novedad radicaba en considerar las respuestas del sujeto no meramente en función de los estímulos.* El individuo podía adoptar diversas estrategias para averiguar cual era el criterio: insistir en una característica concreta, variar una característica una vez, variar distintas características simultáneamente, etcétera. Lo esencial en este estudio era que se interesaba por los procesos cognitivos del sujeto, en vez de interpretar sus respuestas como reacciones a estímulos (Taylor, 1984).

En la lingüística aparecen las primera teorías, en concreto la de Chomsky, que defiende la necesaria participación de los procesos mentales en las actividades lingüísticas. La concepción de lenguaje como conjunto de reglas que operan sobre representaciones, la consideración de la sintaxis con independencia del contenido, la búsqueda de un sistema formal que expresara la estructura del lenguaje, son rasgos claramente cognitivos en él (Luria, 1977).

Los planteamientos cognitivos de la emoción fueron evolucionando durante los años sesenta como consecuencia de una creciente insatisfacción con los principios explicativos de *drive* y de reducción de la teoría del aprendizaje. Los primeros planteamientos cognitivos de la emoción mantuvieron el concepto de *arousal* general (*arousal* es un concepto hipotético

que mide el grado de activación fisiológica y psicológica de un cuerpo, según el cual, podemos predecir el desempeño de un sujeto tomando como principio que, al tener un *arousal* óptimo, tendrá un rendimiento óptimo y al tener un *arousal* sobre-activado o sub-activado, desarrollará un rendimiento deficiente (<http://www.psicopedagogia.com/definicion/arousal,26/03/07>). Schachter y Singer (1962, citado en Lazarus, 1991), definieron la emoción como un proceso mediante el cual el *arousal* se catalogaba cognitivamente. El pensamiento puramente cognitivo señala que aquellos valores, compromisos y objetivos implicados en una interacción influyen en la forma en que el individuo construye una situación determinada y, por tanto, en las emociones que experimentará. Las evaluaciones cognitivas conducen a la aparición de cualidades específicas de la emoción más que a un *arousal* general.

La creciente popularidad de lo que se ha dado en llamar “terapia de conducta cognitiva” no comenzó realmente hasta mediados de la década de los sesentas con la aparición de numerosos seguidores. Un enfoque cognitivo del cambio de conducta lo constituye un trabajo de Beck (1983) quien desarrolló procedimientos para entrenar a los clientes a modificar pautas de pensamiento ilógicas –tales como la tendencia a hacer inferencias arbitrarias a partir de un hecho incidental- y “deficiencias cognitivas” como el fracaso al atender o incorporar ciertas experiencias.

En la medida en que clínicos e investigadores han tendido a centrarse en contenidos distintos de los procesos cognitivos, han surgido diferencias en cuanto al método para entrenar a los clientes en la utilización de los procedimientos de cambio cognitivo. Por ejemplo, Ellis (1980) mantiene que una manera efectiva de entrenar a los clientes a pensar de un modo más realista consiste en que el terapeuta presente repetida y enérgicamente una perspectiva más racional de las distintas situaciones problemáticas.

El uso de las diferentes técnicas cognitivo-conductuales, permiten controlar factores que interfieren en la ejecución adecuada de las conductas socialmente competentes; el enfoque permite utilizar técnicas avaladas en primer lugar por la necesidad de modificar creencias irracionales o

distorsionadas y en segundo lugar porque dichas técnicas favorecen la generalización de conductas aprendidas (Bermúdez, 2000).

Por su parte, la orientación conductual en el ámbito clínico, a finales de los años cincuenta y principios de los sesenta, supuso un notable alejamiento de lo que constituía la práctica tradicional. La terapia de conducta se definía como la aplicación de los principios del aprendizaje de la conducta desviada. Puesto que surgían de la investigación y la teoría del aprendizaje, la mayoría de los métodos que se utilizaban al principio tenían sus raíces en el condicionamiento clásico o en el operante. De acuerdo con la concepción de entonces, la mayoría de las conductas humanas desadaptativas podían modificarse emparejando más o menos directamente determinados estímulos o estableciendo las contingencias de reforzamiento apropiadas (Goldfried, 1979).

Cuando los terapeutas de conducta comenzaron a tratar en la clínica una amplia variedad de problemas humanos, se puso de manifiesto que los procesos cognitivos del cliente desempeñaban un papel central en el proceso terapéutico. Kanfer (1970, citado en Goldfried, 1979) advertía ya para entonces a sus colegas de orientación conductual que sin la incorporación de tales fenómenos (cognitivos) al modelo conductual, era bastante probable que los días del conductismo, incluso del conductismo metodológico, estuvieran contados.

Del resultado de la crisis conductista, el tronco principal del neoconductismo irá evolucionando hacia un conductismo "informal" que acepta la existencia de procesos centrales, reconoce la diferencia entre especies, entre otras ventajas (Tortosa, 1998).

ALBERT ELLIS: LA BREVE HISTORIA DE UN PSICOTERAPEUTA QUE SE VOLVIÓ TERAPISTA

Dentro de las propuestas de la Psicología cognitiva, el psicoterapeuta Ellis (Dicaprio, 1987) es reconocido dentro del campo de la Psicología cognitiva por su teoría y Terapia Racional Emotiva (TRE).

Los primeros comienzos de la Terapia Racional Emotiva pueden encontrarse en la vida personal de Ellis siendo un niño y adolescente en los años veinte y treinta, cuando comenzó a enfrentarse a problemas físicos (nefritis aguda) y problemas de personalidad (timidez general, temor a hablar en público y especialmente a encontrarse con mujeres). Ellis afirma que la Terapia Racional Emotiva (TRE) es en gran parte una teoría y práctica sobre las relaciones interpersonales y lo mas probable es que nunca la hubiese desarrollado de no haberse encontrado absorto, desde la infancia por su amor propio y los problemas relacionados con él” (Ellis, 1994).

A pesar de que por esta época, no tenía ninguna intención de convertirse en Psicólogo o psicoterapeuta, Ellis llegó a estar vitalmente interesado en la filosofía de la felicidad y absorto en ciertos libros y artículos de filosofía y psicología, especialmente los escritos de Epicteto, Marco Aurelio, Ralph Waldo Emerson, Emile Coué, John Dewey, Sigmund Freud, Bertrand Russell y John B. Watson. Y comenzó a trabajar denodadamente sobre sí mismo para superar lo que concebía como problemas emocionales no deseados (Ellis, 1990).

En 1932, Ellis comenzó a investigar sobre los problemas del sexo, del amor, el matrimonio y la familia, principalmente porque estaba interesado en escribir sobre esas materias. Y accidentalmente descubrió que podía aconsejar de manera efectiva a sus amigos y pacientes que en relación a estos campos se hallaban ansiosos y deprimidos. A pesar de que tenía dudas sobre la manera poco científica en que normalmente solía realizarse el Psicoanálisis, todavía pensaba que era una forma más profunda de terapia y por lo tanto comenzó en 1947 su análisis personal y su formación analítica con un analista

de formación del instituto Karen Horney. Practicó un análisis clínico y una terapia psicoanalíticamente orientada hasta 1953 cuando al hallarse cada vez más desilusionado con su teoría y eficacia, comenzó a llamarse a sí mismo “psicoterapeuta” en lugar de “psicoanalista”. Al respecto, Ellis (Ellis y Becker, 1991) explica haber creído en el punto de vista freudiano de los desarreglos emocionales y de su cura, así que por tanto, usaba el análisis clásico y la psicoterapia orientada psicoanalíticamente. Sin embargo notaba la poca ayuda que les brindaba a sus pacientes, así como la extrema ineficacia de dichos métodos ortodoxos.

Ellis había intentado en vano reformular el psicoanálisis en términos científicos, pero después lo abandonó concluyendo que a menudo hacía más mal que bien (Ellis, 1990). Aún así acepta que el desarrollo del conductismo clásico y del Psicoanálisis ortodoxo ayudó a corregir muchas desavenencias. No niega su notable contribución a la psicoterapia y el mejoramiento del potencial humano (Ellis, 1973).

Recordando su formación filosófica previa, se dispuso a buscar métodos que no fueran psicoanalíticos para ayudar a otras personas a superar sus problemas y en su investigación encontró que todo lo que se daba por llamar desarreglos emocionales, estaba unido muy de cerca con ideas irracionales, y que si podía ayudar a las personas a ver claramente y a poner en tela de juicio esas nociones cargadas de autoderrotismo, podría superar con éxito sus alteraciones.

A partir de los diecinueve años (en 1932) adoptó un acercamiento cognitivo/conductual para la superación de sus dificultades para hablar en público y de ansiedad social (Ellis, 1990).

Ellis (1973) encontró que la Terapia Racional Emotiva (TRE) como estrategia psicológica se diferenciaba del Conductismo y del Psicoanálisis en teoría, método y efectividad.

El método psicoanalítico hace un recorrido largo hacia los eventos de la vida pasada del cliente tratando de interpretar o dar significado a algún

momento en particular, mientras que la enseñanza es lenta, pasiva y poco eficiente.

Por su parte el Conductismo terapéutico incide en el error de concebir al estímulo como causa responsable del problema. Ellis (1973) juzga la terapia estímulo-respuesta de Skinner como atomista y limitada.

Ellis considera que el abordaje de la TRE surge de la antigua tradición estoica, apoyada por filósofos tales como Spinoza. Cualquier acercamiento que coloque la responsabilidad del individuo con sus creencias, tendrá aspectos comunes con la Terapia Racional Emotiva (Alvarado, 2004).

Beck y Ellis (1979), junto con los teóricos Mahoney (1974) y Meichenbaum (1977, citados en Díaz, 1998), han realizado una importante labor acerca de cómo los pensamientos determinan la forma en que uno piensa y ejecuta acciones.

LA TEORÍA RACIONAL EMOTIVA: ASPECTOS FUNDAMENTALES

Para Walen, DiGiuseppe y Wesler, (1980) existen tres aspectos fundamentales para la comprensión del funcionamiento humano: pensamientos, sentimientos y conductas. Los tres están, interconectados e interrelacionados entre sí y cualquier cambio en uno de ellos, producirá cambios en los otros; tienen una interrelación tan íntima y dependiente que si alteramos uno de ellos, se alteraría también el resto. De cómo se piense acerca de un acontecimiento dependerá, muy probablemente, que impacte afectivamente en un sentido u otro y que consiguientemente conlleve a una acción determinada y no otra (Hutchins y Cole, 1992, citado en Marroquin, 1995).

La Terapia Racional Emotiva considera las creencias irracionales y el modo ilógico de pensar como causas de los trastornos emocionales. Su tratamiento consiste en que el paciente se enfrente a su irracionalidad, animándolo a trabajar vigilando ese modo irracional de pensar para sustituirlo

por pensamientos y emociones más coherentes (<http://www.psilinea.com.ar/>, 26/03/07).

La Terapia Racional Emotiva subraya que las personas se ayudarán a si mismas y alcanzarán un grado máximo de desarrollo cuando cambien su pensamiento básico y acepten una toma de riesgos, una perspectiva aventurada de la vida, en consecuencia aquella los prepara filosóficamente para actuar así en adelante. Cuando hombres y mujeres reciben entrenamiento con frecuencia cambian su pensamiento, su emoción y otros comportamientos y a veces se vuelven bastante menos perturbados emocionalmente. El aprendiz de la TRE comenzará a abandonar poco a poco sus ideas anteriores porque ya no le resultan prácticas y el pensamiento lógico se volverá cada vez más automático. Las habilidades crearán confianza en ella, por consiguiente el cambio será significativo tanto a nivel filosófico, emocional y mental (Ellis, 1994).

Walen, DiGiuseppe y Wesler (1980) nombra cuatro principios básicos a considerar en la teoría racional emotiva:

- a. El principio básico de la teoría racional emotiva es que la cognición es determinante para la emoción humana. Según como pensemos, correcta o incorrectamente, es como nos sentiremos. El presente y el pasado como eventos externos contribuyen, pero no son la causa directa de nuestras emociones, sino nuestra percepción y evaluación de las condiciones externas.
- b. El segundo principio de la teoría racional emotiva es que las emociones disfuncionales y muchos aspectos de la Psicopatología son el resultado del proceso disfuncional del pensamiento.
- c. El tercer principio básico de la Terapia Racional Emotiva afirma que la influencia genética o ambiental pueden considerarse como antecedentes del pensamiento irracional y psicopatológico. Sin embargo y a diferencia de otras teorías, la Terapia Racional Emotiva hace especial énfasis al presente más que a la influencia

del pasado en la conducta. La gente se perturba por su programación absurda de la vida.

- d. El cuarto principio básico de la Terapia Racional Emotiva es que los individuos pueden cambiar sus pensamientos reevaluando y abandonando sus creencias irracionales, aunque el cambio no es fácil.

EL ABC DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

La relación entre los hechos, pensamientos y emociones se ha denominado la teoría A-B-C (Ellis y Harper, 1961, citado en Ellis, 1994).

Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría (ABC) recordando que "entre A y C siempre está B".

"A" (por "*Activating Event*"): Representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción...).

"B" (por "*Belief System*"): Representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etcétera. Nuestros pensamientos, actitudes, interpretaciones y creencias, en muchas ocasiones toman la forma de un diálogo interno o autoverbalizaciones. Igual que conversamos con las demás personas, introduciendo nuestro pensamiento en un diálogo externo, lo hacemos con nosotros mismos transformando nuestro pensar en el diálogo interno.

"C" (por "*Consequence*"): Representa la consecuencia o reacción ante "A". Las "C" pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones) (http://www.catrec.org/albert_ellis.htm 26/03/07)

LA REALIDAD

Es impresionante la frecuencia con que los psicoterapeutas les dicen a sus pacientes: "El problema fundamental es que usted no quiere enfrentarse a la realidad". Esta afirmación es acerca de una realidad objetiva y concreta "ahí afuera", sin embargo, no hay la menor duda de que esta realidad es importante, y debemos reconocerla. Pero, ¿no hay otro tipo de "realidades" que deban ser tenidas en cuenta? es decir, la realidad creada por la interacción de dos o más personas en una relación social o comunicativa: las actitudes de uno hacia otro, las anticipaciones que uno tenga acerca del otro, los muchos intangibles – y sus resultados- conscientes o inconscientes de sus sentimientos mutuos. Díaz-Guerrero (1970) clasifica entre éstas tres clases de realidad:

- I. **La realidad física externa:** El medio, el contexto
- II. **La realidad interpersonal:** Esta es resultante de nuestra compleja interacción con el medio, con las personas.
- III. **La intracomunicación personal:** Es la interpretación que le damos a los hechos. Son "monólogos internos" para codificar nuestra propia experiencia. Puede ser modificados porque están dentro de nosotros. La implicación más importante de este punto es que los seres humanos tienen en sus manos crear los aspectos más importantes de su realidad (Beck, 1994). La realidad interna está fuertemente influida por cogniciones, creencias, pensamientos y conveniencias sociales principalmente (Díaz-Guerrero, 1970).

MONÓLOGOS INTERNOS

El monólogo interno que ayuda a interpretar la propia experiencia se ha denominado “hablarse a si mismo” por el mismo Ellis (1975, citado en Beck, 1994). Beck (1994) utiliza el término “pensamientos automáticos” porque describe con más precisión el modo en que se experimentan los pensamientos. La persona percibe esos pensamientos como si fueran en realidad por reflexión, y le impresionan como si fueran plausibles y válidos.

Nuestros pensamientos están fluyendo continuamente en un constante ir y venir que se manifiesta en un diálogo interno constitutivo, precisamente de la intracomunicación. Este diálogo interno o intracomunicación personal, tiene, sin embargo, unas características similares. La mayor parte de las veces está constituido por frases internas que nos repetimos sin parar:” ya está bien”, “soy un tonto”, “no valgo para nada”, etc., y de las que en ocasiones somos conscientes, mientras que en otras, aunque nos las digamos, se nos diluyen en el ajetreo de los acontecimientos externos.

Las frases internas no son la única manifestación de la introcomunicación. A veces las imágenes que se agolpan en nuestra imaginación constituyen otro medio de comunicación con nosotros mismos. Así sucede cuando ante cualquier suceso que nos impacta, por ejemplo en la declaración de amor, nos imaginamos muy vivencial e imaginativamente que nos vamos a quedar en blanco, que no vamos a saber que decir, que me va a contestar...No es tanto el que repitamos una frase, como en el caso comunicativo precedente, sino que son las imágenes mentales las que nos hablan a través de su lenguaje significativo.

Existe otro medio intracomunicativo del pensamiento, de mayor importancia aún, que los precedentes a causa de su difícil control, denominado pensamiento automático. No son frases las que nos comunicamos, sino más bien palabras aisladas o fragmentos de frases que surgen pronto en nuestro firmamento psíquico y que dejan secuelas emocionales, cuyo origen nos es muy difícil de atribuir. Actúan en ocasiones, como palabras – estímulo de difícil percepción consciente, por la necesidad de una reflexión minuciosa y metódica

para su constatación. Es conveniente, sin embargo, realizar el esfuerzo de intentar traducir esta comunicación taquigráfica en una frase completa que interprete y manifieste su origen. Esta traducción nos proporciona la base para el cambio constructivo en nuestra programada intracomunicación.

La importancia de la adecuada constatación y evaluación de ese diálogo interno existente en todos nosotros, se manifestará claramente si pensamos en que, precisamente dicho diálogo, es el desencadenante de muchos de nuestros sentimientos y emociones. Ahora bien, si este lenguaje y diálogo es preciso y se ajusta a la realidad no se convierte en problemático; lo es, sin embargo, cuando es exagerado, fantasioso e irracional puesto que un diálogo de esas características llevará consigo una interpretación de la realidad generadora de sufrimiento inútil y baldío.

Muchas de estas distorsiones, sin embargo no son fáciles de detectar puesto que nos han sido transmitidas desde nuestra infancia, y han quedado de tal manera incorporadas a nuestro sistema de creencias, que su existencia, racionalidad y credibilidad se nos antoja incuestionable. En este sentido, los padres, la sociedad, los medios de comunicación, las subculturas propias de determinados grupos juveniles, más o menos cerrados, la moda, etcétera, pueden ser otras fuentes, fomentadoras de una intracomunicación distorsionada (Marroquin, 1995).

Muchas dificultades y conflictos en las relaciones de pareja son creadas por los “monólogos internos”-ese constante fluir de pensamientos que hacen a uno comprender” y “entender” el mundo. Los “monólogos internos” incluyen suposiciones acerca de los sentimientos de parejas y de motivaciones propias, así como interpretaciones personales de los hechos.

Los miembros de la pareja deben aprender a escuchar sus propios pensamientos, y reconocer sus influencias dentro de su vida emocional. No todas las cosas que uno mismo se dice acerca de su pareja son absolutamente ciertas. Algunas veces uno olvida partes importantes del cuadro, algunas veces se exagera lo negativo, otras se pintan las cosas demasiado positivas. Estas distorsiones comunes pueden alterar tanto el sentido de un hecho, que sus

reacciones emocionales pueden verse tergiversadas. Como un cuadro que está siendo retocado, la experiencia original se pierde entre suposiciones e interpretaciones y una de las partes termina respondiendo como algo que ha estado elaborando largamente pero basada –esa respuesta- en algo diferente al cuadro original (Díaz, 1998).

USO IRRESPONSABLE INFORMACIÓN: INTERPRETACIÓN INCOMPLETA DE LA REALIDAD

Lazarus (1991) menciona que una de las fuentes de error en la evaluación de los datos guarda relación con el grado en que el individuo debe procesar la información de que dispone antes de que adquiera significado. Como es sabido, los seres humanos son criaturas que tienden hacia la búsqueda y la construcción de significados y constantemente evalúan cualquier cosa que ocurre a su alrededor (se trata de una postura más constructivista que positivista). Estas evaluaciones están dirigidas por las estructuras cognitivas que orientan al individuo con respecto a lo que es relevante para su bienestar.

Las estructuras provienen en parte de la experiencia social del individuo (Kemper, 1981, citado en Lazarus, 1991), y actúan en forma de creencias y compromisos que influyen en la evaluación de cualquier situación. Como seres completamente acabados, con tales estructuras cognitivas en su lugar, no esperamos a que el procesamiento de la información decodifique todos los datos para evaluar lo que está ocurriendo a nuestro alrededor; en la secuencia procesadora, respondemos rápidamente a señales parciales, algunas veces a tal velocidad que parece que el significado y la emoción aparecen simultáneamente con la percepción. El fenómeno de la subcepción (la discriminación automática de una amenaza sin conciencia) ilustra este proceso. Somos capaces de utilizar arbitrariamente información incompleta del entorno para hacer inferencias sobre su significado para el bienestar propio, no evaluamos toda la información que se nos muestra y eso equivale a hacer interpretaciones incompletas de la realidad.

La palabra y el concepto distorsionan la realidad. La palabra Navidad crea en nosotros, una serie de emociones y sentimientos que nada tienen que ver con la realidad. En la naturaleza no existe la Navidad. La Navidad está programada en la mente cristiana como el Ramadán en los árabes y la Pascua en los judíos. Todo es ilusión de una palabra que crea conceptos y emociones. Nos hemos olvidado de la realidad con la sustancia que la palabra trata de indicar, y nos hemos quedado con la palabra. Lo que importa no es la palabra, ni el concepto, ni los símbolos. Todos los símbolos son imprecisos, y lo importante es que ellos sólo nos sirvan para ponernos en contacto con la realidad que esconden (De Mello, 1985).

DISTORSIÓN DE LA REALIDAD

“También sabemos qué
cruel es a menudo la verdad
Y nos preguntamos si el engaño
no es más consolador”

Henri Poincaré (1854-1912)

Russell (1969) considera que las ilusiones son aquellas opiniones que carecen de los ajustes sociales necesarios.

El sufrimiento, ¿qué es?, es un deseo contrariado, es un desear que las cosas ocurran como uno quiere que ocurran, o que las personas se comporten como uno quisiera y, al no ser así el deseo choca con la realidad, y de esta fricción surge el sufrimiento. El problema está en la insistencia de que ocurra algo distinto a la realidad. Es la pretensión de distorsionar la realidad para conformarlo con nuestro apego (De Mello, 1985).

Sin duda el humano es el único ser en la naturaleza que se especializa en hacerse daño a sí mismo con sus pensamientos (Walen, DiGiuseppe y Wesler, 1980) por una programación ajena que en nada se asemeja a un pensamiento crítico y novedoso y que Calderón (citado en De Mello, 1985) llama “dormir”. La persona que permite que sus propios deseos distorsionen su percepción, disminuye su salud psíquica. En el individuo verdaderamente maduro la realidad se proyecta como en verdad es, mas que como el desearía que fuese (Goble, 1977).

De Mello (1985) menciona al respecto... “todo es según el color con que se mira, y estando “dormido”, uno no será capaz de ver mas que cosas “dormidas” y no lo percibiremos hasta que “despertemos” a través del razonamiento lógico y coherente. Propone buscar la felicidad en la vida y no depositarla en otros, para así darse cuenta de que, solo estando libre se es capaz de amar.

IDEAS POCO CONVENIENTES MÁS FRECUENTES

Establecidas las consideraciones básicas del funcionamiento de la teoría del ABC, nos adentraremos en la exposición de algunos de los más frecuentes pensamientos o ideas irracionales que distorsionan el razonamiento cognitivo:

➤ **DEBES DE, TIENES QUE**

Cuando las personas creen devotamente en este tipo de mitos tienden a convertirlos en reglas personales de conducta y a encajonarse en “debes” y “tienes que” absolutistas. Las enunciaciones “debería” son una distorsión verdaderamente importante por ser un constitutivo habitual de nuestros diálogos y comunicaciones internas. Tiene dos vertientes, la propia y la ajena. Dirigida hacia el campo propio las personas se motivan a través de expresiones como “debería...”, “tendría que...”, “debo hacer...”. Así se dicen a si mismos “debo amar románticamente a sólo una persona cada vez y seré un farsante si amo a personas simultáneas”, “Tengo que casarme sólo con una persona que ame románticamente y estaré desolado si él o ella no se junta conmigo”. Mis sentimientos románticos deben durar para siempre y hay algo que marcha muy mal en mi si desaparecen al cabo de un espacio relativamente corto de tiempo”. “Eso prueba que no le quería realmente”, “Si no experimento un prolongado e intenso amor romántico, no puedo sentirme satisfecho con otros tipos de sentimientos amorosos, y a lo sumo tendré, sólo una existencia levemente feliz”, “Mi pareja debe amarme completa y apasionadamente todo el tiempo, de lo contrario no me ama realmente” (Ellis, 1990).

Si bien es verdad que nuestra vida giraría sin rumbo sin el norte de unos valores que la doten de sentido, estos tienen que ser flexibles y no constituir absolutos que aplasten o encarcelen nuestro psiquismo. El poblar nuestro universo de imperativos absolutos, sólo puede conducirnos a la frustración culpable impregnada de resentimiento. Dichos imperativos generan muchos sufrimientos emocionales innecesarios. Queremos que los demás se acomoden a los “debería”, que hayamos construido para ellos. Cuando la realidad de su conducta no se adapte a ese molde, cuando los resultados sean muy distintos a los por uno esperado, cuando mis expectativas se hayan visto

fallidas, las consecuencias vendrán expresadas en términos de amargura, frustración o quizá cinismo (“nada vale la pena”). Tendríamos que examinar nuestras expectativas centradas en esos implacables “debería”, purgándolas más en un crisol de la realidad que las hiciera más flexibles.

La importancia de esta distorsión integrante de nuestros múltiples diálogos internos, vendrá puesta de relieve claramente si pensamos que muchos radicalismos y faltas de tolerancia beben en las aguas de esta fuente. Si bien se ha de evitar en el ámbito educativo el escollo de una educación átona y sin sentido, también lo es que la transmisión de unos valores nunca debe provocar una distorsión, base de una futura frustración personal e intolerancia (Marroquin, 1995).

➤ **VISIÓN DE TÚNEL**

Se eliminan todos los aspectos positivos del comportamiento de la pareja o de la relación, y se focaliza únicamente en las partes que le hacen sentirse herido o que son deficientes (Ellis, 1990).

➤ **INTENCIÓN ASUMIDA**

Es la tendencia a hacer suposiciones sobre los sentimientos y motivaciones del otro. Sin ningún conocimiento directo, formará suposiciones negativas que explican por qué la pareja actúa de tal o cuál modo.

➤ **EXAGERACIÓN**

Aquí uno pone las cosas peores de lo que son en realidad. Puede obviamente definirse como la tendencia a expresar siempre lo peor del futuro. Muchas personas se ven sumergidas en un marasmo de indecisión y pasividad, precisamente porque todas las alternativas que se abren ante ellas, parecen teñidas de negro pesimismo de unas consecuencias negativas, magnificadas con la lupa del pensamiento catastrófico. Varias expresiones podrían ser exponente claro de esta clase de distorsión: “y si luego se me acaba el dinero...”, “y si en el fondo no me quiere...”, “¿Qué pasará si en el fondo no es lo que parece?”. Las consecuencias de esta clase de pensamientos llevan

consigo, no solamente una indecisión permanente, sino también una infelicidad, derivada de la imposibilidad de encontrar una alternativa tan sólidamente aséptica, que no sea susceptible de una interpretación negativa, aunque ésta sea realmente improbable. (Marroquin, 1995). Uno exagera el efecto del comportamiento de la pareja y pronostica posibles catástrofes futuras. La exageración descansa en palabras como terrible, horrorosa, asquerosa, ridícula, increíble. Otra forma de exagerar es la utilización de palabras que generalizan como, siempre, todo, todos, nunca, todo el mundo, nadie, ningún...La exageración contiene un grano de verdad y construye una montaña sobre él.

➤ **ETIQUETADO GLOBAL**

Aquí cuelga etiquetas negativas a la pareja, una etiqueta que actúa indicando algo que globaliza su personalidad o comportamiento. Las etiquetas globales no critican un comportamiento sino que identifican rasgos. Estas etiquetas globales son una forma particular de exageración. Una generalización como “nunca le preocupa el dinero” queda reducida a la etiqueta de “malgastador”. O “ella habla mucho” se reduce a “cotorra” (Marroquin, 1995).

➤ **DICOTOMÍA BUENO-MALO**

Su sentido de la realidad es simplemente blanco o negro. El comportamiento de la pareja es bueno o malo, acertado o equivocado y no hay nada más entre esos polos. Bien, significa que cubre sus necesidades y mal que no lo hace. Acertado es cuando su pareja es generosa, malo cuando su pareja piensa en ella. Una vez que estas etiquetas se han colocado, resulta difícil ver todo el complejo de motivaciones y necesidades que afectan a los hechos interpersonales.

➤ **LÓGICA FRACTURADA**

Esto sucede cuando de un hecho insignificante se construye una importante conclusión injustificada.

Por ejemplo:” Porque le encontré un cabello rubio, significa que anda con esa maldita rubia”.

“Como hemos tenido una discusión, significa que tenemos que cortar” (Ellis, 1990).

➤ **BUSCANDO CULPABLE**

Aquí los pensamientos automáticos llevan a una de las siguientes conclusiones:

Puede la gente sentirse responsable de las necesidades, sentimientos o infelicidad de su pareja o puede sentirse fuera del control e incapaz de realizar cambios positivos para sí mismo o para su pareja. Si se asume la responsabilidad de todo lo que ocurre en la pareja, se tendrá la culpa de todas las dificultades. Del otro lado, si se siente que la pareja es quien tiene el control de todo y uno se siente con menos poder, entonces la pareja será culpable de todas las cosas que funcionen mal. Por ejemplo:” No hay nada que yo pueda hacer ante nuestros problemas”. “Nunca debí permitir que ella se pusiese tan triste” (Ellis, 1990).

➤ **PERSONALIZAR**

En esta distorsión siempre está la creencia de que el dolor se debe al error o falta de la otra persona. Se lo hace a uno mismo para herirlo, y ellos merecen ser castigados. Otra parte de esa falacia es la creencia de que uno necesita enfadarse o crear violencia emocional para así conseguir la atención o cooperación de la pareja.

Por ejemplo:” Ella es poco considerada, esto hace que yo me enfrente a ella hasta que finalmente me escuche” (Marroquin, 1985).

➤ **ADIVINACIÓN DEL PENSAMIENTO**

Es la convicción de que uno puede adivinar o saber lo que la pareja piensa. Derivado de esto, está la “clarividencia” de la pareja, “debe saber lo que

me gusta, sin necesidad de yo decírselo”. En este tipo de distorsión caemos cuando creemos adivinar todo lo que los demás están pensando, cuando creemos conocer sus motivaciones ocultas, cuando predecimos sus futuros comportamientos hacia nosotros. Todo ello teñido de un carácter negativo distorsionado. Uno puede suponer que otras personas nos desprecian y está auténticamente convencido de ello, por lo que nos molestamos en comprobar la realidad de lo que uno mismo califica como intuición (Marroquin, 1985).

Una de las consecuencias de esa intracomunicación distorsionante es que uno puede recurrir a la acción agresiva automática, basándose en la injusticia cometida hacia uno y actuando al encerrarse y cortando la relación.

Todavía podría agravarse más la situación si pensamos que en el fondo de toda esta distorsión muy bien podría estar presente el mecanismo de la proyección, por el que cada uno se imagina que la otra persona piensa, se motiva y actúa de la misma manera que nosotros lo haríamos en la misma situación. Traspasamos nuestros propios pensamientos y motivaciones a los demás identificándolos con nosotros mismos y obramos en consecuencia (Marroquin, 1995).

Es importante que cada miembro de la pareja pueda detectar las distorsiones más frecuentes, en qué situaciones pueden aparecer y qué reacción emocional y conductual provocan.

Deberíamos modificar las distorsiones cognitivas que alteran aspectos de la realidad en las relaciones de pareja. Se deben cuestionar los pensamientos para así, evaluarlos, clarificarlos y reestructurarlos con preguntas tales como:

¿Qué evidencia apoya mi interpretación?

¿Qué evidencia sería contraria a mi interpretación?

¿Hay alguna explicación alternativa al comportamiento de mi pareja?, ¿existen algunos otros motivos o sentimientos que se escondan detrás de sus acciones?

¿He contrastado mis suposiciones acerca de mi pareja?

¿Es esto “siempre” verdad?, ¿hay excepciones?

¿Cuál es el balance de la realidad que me ha dejado fuera?

Si yo estoy exagerando o etiquetando, ¿Cómo puedo describir la situación de forma certera y específica? (Díaz, 1998).

LAS IDEAS RACIONALES Y LAS IDEAS IRRACIONALES

Walen, DiGiuseppe y Wesler (1980) nos menciona que las características del pensamiento disfuncional incluye: la exageración, la simplificación, la sobregeneralización, lo ilógico, afirmaciones sin sustento, deducciones falsas y nociones absolutistas. Ellis (1990) llama a estos errores cognitivos ideas irracionales.

Russell (1969) afirma que las creencias sensatas son aquellas que están inspiradas por deseos que derivan de un estudio objetivo de la realidad; las insensatas son aquellas que están inspiradas por deseos que se hallan en pugna con la razón.

La Terapia Racional Emotiva nos enseña que el humano normalmente tiene dos tipos de creencias bastante diferenciadas:1) creencias racionales que ayudan al hombre a experimentar consecuencias apropiadas y 2) creencias irracionales que ayudan al hombre a experimentar consecuencias inapropiadas. Las creencias son racionales o irracionales, sensatas o alocadas, con relación a los deseos básicos. Las creencias racionales ayudan a ver realizados los deseos humanos, mientras que las irracionales lo apartan de su cumplimiento (Ellis y Becker, 1991).

Para Ellis (1973) la racionalidad es el procedimiento que posibilita la sobrevivencia evitando muchas dificultades con otros, haciéndolo recibir la

satisfacción suficiente para tener una mejor existencia a través de un continuo esfuerzo que maximice su placer, minimizando el miedo o la pérdida.

Los pensamientos racionales se definen en la Terapia Racional Emotiva como aquellas ideas que ayudan a las personas a vivir más y mejor, especialmente:(1) mediante el establecimiento o la elección para sí mismas de ciertos valores, fines, metas o ideales que generen (presumiblemente) felicidad y (2) el empleo de medios eficientes, flexibles, científicos y lógico/empíricos para conseguir (presumiblemente) estos valores y metas y evitar resultados contradictorios y autoderrotistas.

La TRE contempla las creencias irracionales, los sentimientos inadecuados como aquellos pensamientos inadecuados que intervienen seriamente y sin necesidad en la vida y en la felicidad, y más especialmente, en las metas individuales a corto y largo plazo. Por lo tanto, las conductas que son rígidamente compulsivas, adictivas y estereotipadas tienden a ir contra los intereses de la mayoría de las personas y de los grupos sociales en los que se hallan; así mismo los actos que implican un severo retraimiento, fobia y demora en la resolución de acontecimientos futuros, también suponen una lesión personal y social (Ellis, 1990).

Walen, DiGiuseppe y Wesler (1980) nos menciona la categorización de Ellis respecto a las ideas irracionales más comunes en nuestra sociedad. La mayoría de las ideas irracionales caen en alguna de las cuatro categorías básicas:

1. La exageración de las consecuencias negativas de una situación.
2. Los “deberías”, “debo” que reflejan aspectos demandantes poco realistas.
3. Afirmaciones de evaluación al valor humano respecto a otros y hacia uno mismo. Se refiere a que los seres humanos tienen mayor o menor valor.
4. La necesidad de afirmaciones que les den la felicidad o sobrevivencia.

LAS ONCE IDEAS RACIONALES

Para el tratamiento de sus clientes, Ellis en 1962 identificó 11 ideas irracionales cuando comenzó a convencerse de que los hábitos neuróticos e irracionales adquiridos en las primeras etapas de la vida tienden a persistir debido al reforzamiento continuo que nos hacemos nosotros mismos. Mismas que Jones (1968, citado por Bizarro, 2000) al elaborar el inventario de ideas irracionales sintetizó en diez, Jones no considera la número 11, de éstas son definidas como aquellas cogniciones, ideas y filosofías que sabotean o bloquean el logro de las metas básicas o más importantes del ser humano (Mahoney y Freeman, 1988) siendo las siguientes:

➤ IDEA IRRACIONAL NO 1: APROBACIÓN SOCIAL

“Es esencial que nos quiera y nos apruebe casi todo el mundo en nuestra comunidad”.

Es irracional pretender alcanzar este objetivo y quien lo intenta, empieza a perder la dirección de sí mismo, a hacerse más inseguro y a autominusvalorarse.

Debido al entorno en que se desarrollan los individuos, sus intereses son diferentes y por consiguiente, pueden no ser compatibles con los demás miembros de la comunidad social a la que pertenecen.

➤ IDEA IRRACIONAL NO. 2: PERFECCIONISMO

“Debemos ser totalmente competentes, oportunos y tener la convicción de que nos lo merecemos todo”.

Esto también es imposible, y esforzarse compulsivamente en lograrlo puede provocar una enfermedad psicosomática, un complejo de inferioridad, la incapacidad de vivir la vida propia y un constante miedo al fracaso.

Las personas pueden tener aptitudes para algunas cosas y deficiencias en otras y esto, no las hace diferentes de las demás; empeñarse en ser perfectos puede causar frustraciones, decepciones y malestares.

El perfeccionismo hace que los individuos se esfuercen demasiado en una tarea para la cual su habilidad es limitada, descuidando aquellas para las cuales posee más capacidad. El ser humano no es un ser perfecto, es perfectible a través de todo su desarrollo.

Dentro de la misma categoría encontramos a la polarización la cual se refiere a la tendencia a evaluar las propias cualidades personales en categorías dicotómicas extremas, o todo o nada. Un estudiante por ejemplo, acostumbrado a sacar unas calificaciones excelentes, al obtener una nota baja piensa: "soy un fracaso total". La forma de pensamiento "todo o nada" constituye la base del perfeccionismo y nos enfrenta al temor de cometer cualquier error o imperfección, puesto que ello llevará consigo la constatación del fracaso total. Entre el blanco y el negro hay una gama de grises que no podemos dejar de percibir. Si funcionamos a través de este tipo de pensamiento, además de una continua frustración al ver que nuestros esfuerzos no alcanzan el absoluto pretendido, corremos el peligro de caer en una alarmante pasividad e inactivismo, puesto que difícilmente estaríamos motivados para una acción, que tendría que estar adornada de una perfección máxima.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO. 3: CULPABILIDAD**

"Algunas personas son malas, perversas y ruines, de ellas tenemos que apartarnos para castigarlas".

Esta idea es irracional porque:

- No existe alguna norma absoluta que diga lo que es correcto o incorrecto.
- Todo hombre tiene derecho a cometer errores.

- Inculpar o castigar no mejora la conducta, ni produce un mejor estado psíquico, por el contrario, empeora la conducta y aumenta la perturbación psíquica.
- Culpar a una persona no hace mejores a las personas que culpan, por el contrario, encubren sus propias culpas.
- Las personas racionales tratan de comprender a las personas que cometen errores y cuando ellas los cometen, tratan de mejorar o corregir su conducta, pero no los consideran catastróficos ni se sienten dignas por ello.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO. 4: INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.**

“Es terrible que las cosas no salgan tal y como quisiéramos que salieran”

Esta idea también es ilógica, veamos porque:

- No existe razón lógica para no aceptar la frustración como algo normal, ya que no hay motivo para que las cosas sean diferentes de cómo son en realidad.
- Estar trastornado por una situación especial, no cambia dicha situación, sino que la empeora.
- Es mejor aceptar la situación como es, y de ser posible, hacer algo para arreglarla.
- Las situaciones difíciles pueden trastornar, pero no son terribles ni catastróficas a menos que así se les perciba.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO. 5: LOCUS DE CONTROL EXTERNO (LCE).**

“La infelicidad está producida por causas externas, y nosotros no podemos controlarlas de ninguna manera”

- Los acontecimientos y las fuerzas externas, aunque pueden ser físicamente dañinas, no tienen por qué ser realmente perjudiciales psicológicamente, a menos que nos lo propongamos con nuestras actitudes y nuestras reacciones.
- Muchas personas creen que la mala suerte, o alguna otra superstición, son las causantes de sus alteraciones físicas y psicológicas, esto no tiene un fundamento racional, pues son las actitudes y las reacciones las que propician estas alteraciones.
- Los acontecimientos externos afectan porque las personas los ven como algo terrible, en lugar de verlo como algo desagradable o molesto.
- Las personas que comprenden que su infelicidad o felicidad depende de ellas mismas, reconocerán que pueden cambiar sus reacciones de acuerdo a las ideas y verbalizaciones que se formen de ellas.
-

➤ **IDEA IRRACIONAL NO.6: PREOCUPACIÓN POR SITUACIONES PELIGROSAS.**

“Las situaciones peligrosas o las que nos producen miedo nos pueden causar grandes preocupaciones, por lo que debemos evitar en lo posible que se produzcan”

Esta idea es absurda por las siguientes razones:

- Preocuparse por situaciones peligrosas, imposibilita evaluar objetivamente las consecuencias de dichas situaciones
- Puede bloquear la capacidad de respuesta ante un suceso peligroso.
- La preocupación puede llevar a una ansiedad que provoque esas situaciones.

- La probabilidad de que ocurra, puede llevar a exagerar las situaciones peligrosas.
- No se puede evitar lo que es inevitable.
- Temer a ciertas situaciones las puede hacer parecer peor de lo que en realidad son.
- Reconocer que el peligro no es tan catastrófico, permite afrontarlo con mayor serenidad y salir de la situación peligrosa mejor librado.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO. 7: EVITACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD.**

”Es mas fácil evitar las dificultades y las responsabilidades que afrontarlas”

Esta idea es ilógica por las siguientes razones:

- Evitar una tarea es mucho más difícil y penoso que hacerla, pues cuando se hace se libera la carga emocional.
- Eludir una tarea puede ocasionar insatisfacciones y pérdida de confianza en uno mismo.
- Cumplir con las responsabilidades puede ser un reto para la resolución de problemas.
- Las personas que se comprometen en actividades y trabajan en forma disciplinada, experimentan mayor felicidad cuando cumplen con sus responsabilidades.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO. 8: DEPENDENCIA.**

“Debemos depender los unos de los otros y tener siempre a nuestro lado a alguien más fuerte en quien confiar”

- Es cierto que todos dependemos de los demás de alguna forma, pero ésta no es razón para exagerar la importancia de la dependencia ya que nos llevaría a la pérdida de la independencia y de la autoexpresión.
- Depender de los demás causa inseguridad, ya que la seguridad real que se puede tener, es la de saber que a través de los errores, las personas aprenden y crecen.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO. 9: DETERMINISMO AL PASADO.**

“Las experiencias y acontecimientos del pasado son las que determinan la conducta actual; la influencia del pasado no puede eludirse”

- Por el contrario, lo que una vez y bajo ciertas circunstancias fue una conducta necesaria, puede no serlo actualmente.
- Las personas pueden emplear la influencia del pasado como excusa para no esforzarse en cambiar su conducta.

➤ **IDEA IRRACIONAL NO.10: SOLUCIONES PERFECTAS.**

“Siempre hay una única y perfecta solución para cada problema, y ésta es la que debemos encontrar, o de lo contrario el resultado será catastrófico”

Esta idea es irracional porque:

- Cuando las personas se centran en encontrar una solución perfecta, dejan de percibir otras posibles soluciones que están más a su alcance.
- Pierden tiempo y oportunidades para solucionar partes de la totalidad del problema.
- Es posible, además, que nunca lleguen a encontrar tan ansiada solución perfecta y por el contrario, caigan en un estado de ansiedad constante.

IDEA IRRACIONAL NO. 11: PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS.

“Hemos de preocuparnos por los problemas y trastornos de los demás”

Esta idea es irracional también porque:

- Los problemas de otras personas no tienen algunas veces nada que ver con nosotros y por lo tanto no pueden interesarnos profundamente.
- Cuando la conducta de los demás nos afecta, sólo nos preocupa nuestra propia interpretación de las consecuencias.
- La percepción que tienen algunas personas sobre el problema, no es la misma que poseen algunas otras, es decir, lo que para alguien puede ser un problema muy serio, para los demás puede no serlo.

En suma las ideas irracionales hacen referencia a la no aceptación de las cosas tal cual son, al reproche por los errores propios y a una filosofía de autodevaluación (Ellis, 1962 citado por Patterson, 1978).

LA MENTE EMOCIONAL

La conducta del animal había estado siempre guiada de inmediato por la satisfacción de una necesidad. Es fácil advertir que, a medida que se hacen más complejas las conductas y la sociedad misma, los actos no guiados por motivaciones directamente biológicas empiezan a ocupar un lugar cada vez mayor en la actividad consciente del hombre (Luria, 1977).

La mente emocional es mucho más rápida que la mente racional y se pone en acción sin detenerse un instante a pensar en lo que está haciendo. Su rapidez descarta la reflexión deliberada y analítica que es el sello de la mente pensante. En la evolución esta rapidez probablemente gira en torno a la decisión más básica, a qué prestar más atención y al enfrentarse a otro animal, tomar decisiones en milésimas de segundo, tales como: ¿me lo como yo, o él me come a mí?; es probable que aquellos organismos que tenían que hacer una pausa demasiado larga para reflexionar, acerca de estas respuestas, no tuvieran demasiada progenie a la que transmitir sus genes de acción lenta (Goleman, 2001).

Siguiendo a Álvarez (1992, citado en Marroquin, 1995) podemos definir a los sentimientos y emociones como “estados de ánimo que experimentamos en un momento dado de naturaleza agradable o desagradable”. Según la teoría desarrollada por la Psicología Cognitiva, la raíz inmediata del sentimiento se encuentra en el significado específico que cada uno atribuye a sus propias experiencias. Pero este significado personal viene en gran parte, determinado por muchos de esos pensamientos. Por esta misma razón pueden ser distorsionados y dar lugar a sentimientos y emociones objetivamente inadecuados.

El problema sin embargo se hace más complicado si pensamos en la extrema conexión existente entre pensamiento, sentimiento (emoción) y acción. Pudiera decirse que el pensamiento “motiva” la emoción correspondiente y ambos determinan la acción subsiguiente. Se hace por tanto, necesario que tratemos de la emoción o sentimiento y de su posible influjo en el ámbito comunicativo.

DE LAS PASIONES ENEMIGAS

Es menester repetir que las pasiones enemigas de la vida son tan respuesta a las necesidades existenciales del hombre como las favorables a la vida: unas y otras son profundamente humanas. Las primeras se desarrollan necesariamente cuando faltan las condiciones realistas necesarias para realizar las otras. Puede llamarse malo al hombre destructor porque la destructividad es mala; pero él es un humano. Sólo el pensamiento dogmático, consecuencia de la pereza mental y afectiva, trata de montar esquemas simplistas que bloquean todo entendimiento verdadero. El hombre nunca es tan determinado que no sea posible un cambio fundamental, estimulado por cierto número de sucesos y experiencias posibles, en algún momento de su vida. Su potencial favorable a la afirmación de la vida nunca se extingue por completo, y nunca puede predecirse que no emergerá. Es sin duda una metamorfosis propia del devenir existencial humano. Quien crea que ya no puede cambiar, no se adaptará y todos sabemos que pasa con aquella especie que no cede (Fromm, 1974).

Los seres humanos usan diferentes emociones como principio de preservación de la vida en un mundo que se torna en ocasiones problemático. Se vuelve temeroso, precabido, desconfiado. Sin embargo no es lo mismo tener miedo a desarrollar una ansiedad disfuncional a causa de ideas inapropiadas. Su mínima efectividad da como resultado hostilidad, irritación, coraje y en muchas ocasiones violencia. El miedo sigue siendo el principio de la mayoría de los males (Ellis, 1973).

Las consecuencias producidas por la ruptura de una pareja son dramáticas. Una amplia revisión de los correlatos de la perturbación de pareja concluye con la observación de que se ha demostrado una inequívoca asociación entre la ruptura de la pareja y trastornos físicos y emocionales (Bloom, 1978, citado en Caballo, 1996) y la investigación reciente proporciona pruebas claras de que la perturbación de pareja puede provocar estos trastornos. Algo que no sorprende es que la perturbación marital ocupe un papel central en la literatura psicológica sobre la pareja. Se encuentra entre los

temas más frecuentemente abordados en la investigación de la pareja y se han desarrollado diversas intervenciones para tratar sus conflictos.

En un estilo similar, Margolin (citado en Caballo, 1996) enfatiza también la incapacidad para hablar del constructo del conflicto. Afirma que el conflicto de pareja puede definirse a lo largo de muchas dimensiones (p.ej., intensidad, frecuencia, duración) que pueden tener consecuencias diferentes para la pareja. Como muestra su revisión, conocemos relativamente poco sobre las dimensiones de la relación en la pareja, una circunstancia que no ha cambiado apreciablemente desde entonces.

LA LÓGICA RACIONAL

La falta de lógica implica lo mismo que una estructura interna inconexa, una evolución incongruente, lo que presenta contradicciones en sí mismo. Llamamos lógica y racional a la persona, conducta o expresión que presenta coherencia, orden y concordancia consigo misma. Ésta es una de las enseñanzas más elementales de la lógica (Gutiérrez, 1993).

El razonamiento o raciocinio considerado como una operación psíquica, consiste en avanzar más allá de los datos que nos proporciona la inteligencia sensible o la simple aprehensión. Con éste desarrollamos el juicio para encontrar nuevas verdades, utilizando como base los conocimientos ya adquiridos enfrentándolos con las nuevas necesidades (Gutiérrez, 1993).

Recordemos que el ser racional no significa falta de emoción. La teoría racional emotiva no dice que estemos exentos a experimentar perturbaciones emocionales. La diferencia de pensar racionalmente radica en la frecuencia, la intensidad y la duración de nuestro estado de ánimo negativo (Walen, DiGiuseppe y Wesler, 1980). Sin duda no siempre uno se conduce tan bien como quisiera. Aún teniendo valoración por la pareja, un alto C.I., y deseo de cambio, la asesoría terapéutica en el caso de conflicto de pareja será la mejor opción para el mejoramiento de la misma.

CÓMO AYUDA LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

La Terapia Racional Emotiva al enseñar firmemente a las personas a evitar cualquier tipo de clasificación global o propia y estimularlas, en cambio a medir sus características y realizaciones a fin de ayudar a corregir su comportamiento y aumentar su alegría, la lleva al nivel más profundo de cambio de personalidad indicando en forma fácilmente comprensible y realista, cómo poner de manifiesto, combatir y radicalmente desarraigar, las principales fuentes de sus innecesarios pensamientos, emociones y comportamientos negativos y autodestructivos (Ellis, 1990).

La Terapia Racional Emotiva no sólo intenta ser científica en el sentido metodológico y poner sus teorías a disposición de todos para su confirmación o no confirmación empírica sino también enseña a los pacientes a hacer lo mismo sobre sus teorías acerca de sí mismos y de los demás; a discutir sus propias ideas, a descubrir lo que lleva a resultados “buenos” o positivos, y a descartar aquellos que conducen a consecuencias “malas” o negativas. Por consiguiente uno de los principios de la Terapia Racional Emotiva consiste en establecer cuáles son las creencias (o hipótesis) irracionales de la persona sobre sí misma y sobre las demás y, luego discutir tales hipótesis si parecen producir escasas consecuencias emocionales y conductuales (Ellis, 1990).

La Terapia Racional Emotiva puede ser utilizada para ayudar a que los pacientes superen sus sentimientos y conductas inapropiadas. Está diseñada para tener eficacia terapéutica en un tiempo razonablemente breve. La TRE es un enfoque amplio y múltiple que emplea varios métodos cognoscitivos, emotivos y conductuales. A menudo se le ha llamado método del sentido común, su lenguaje es simple (Ellis, 1990).

CON LO QUE CUENTA LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA PARA AYUDAR

La Terapia Racional Emotiva cuenta con los elementos suficientes para desarrollar la realización del potencial humano para una pareja sana; no es que sea la panacea que ponga fin a todas las desdichas, penas, frustraciones y molestias, no, sin embargo el hecho de que procure llegar a los orígenes más profundos y filosóficos de cualquier bloqueo o mal funcionamiento emocional particular, y que a menudo lo haga en un periodo de tiempo notablemente breve, la convierte en una poderosa técnica favorable para los conflictos de pareja (Ellis, 1994).

La Terapia Racional Emotiva emplea un número de métodos cognitivos para ayudar a las personas a superar sus trastornos respecto al amor, incluyendo los siguientes:

1. La Terapia Racional Emotiva les enseña cómo disputar de manera activa y persistente sus creencias irracionales y cambiarlas por preferencias relativistas (citado en Ellis, 1990).
2. La TRE con una amplia variedad de métodos educacionales como técnicas vivenciales/emotivas, cognitivas, conductuales, imaginación entre otras.
3. La Terapia Racional Emotiva les enseña cómo emplear creencias racionales o afirmaciones de afrontamiento y cómo pensar en ellas y seguir repitiéndolas hasta que verdaderamente las sientan. Las autoafirmaciones racionales típicas son: “¡Me gustaría lograr la reciprocidad de mi amado/a pero no lo necesito para vivir y ser feliz!” ” ¡Sería desafortunado si perdiera a mi amado pero no sería horrible y podría soportarlo!”. “¡Mi amado/a no es el único/a a quien podría querer y podría tener una existencia digna aunque él o ella no me amara!”
4. La Terapia Racional Emotiva muestra a las personas cómo emplear técnicas de distracción cognitiva como el método de relajación progresiva de Jacobsen (1942, citado en Ellis, 1990), o el yoga o

técnicas de meditación, para desviar los pensamientos intrusivos a cerca de su amada/o (Ellis, 1990).

5. La Terapia Racional Emotiva enseña a las personas a hacer un listado y revisar concienzudamente algunas de las desventajas de su excesivo apego a su amado/a y algunas ventajas de querer a otras personas, tener otros intereses y compromisos hasta que se vuelvan menos obsesivos con su amado/a especial.
6. La Terapia Racional Emotiva enseña a disputar estas ideas irracionales auto-desvalorizantes preguntándose a si mismos “¿Por qué no he de estar obsesionado?” y “¿donde está la evidencia de que yo soy una persona tonta y despreciable por estar compulsivamente enamorado/a?”, ayudándoles así a aceptarse a si mismos a pesar de su conducta absurda. La Terapia Racional Emotiva alivia perturbaciones secundarias y les permite recuperar el tiempo perdido y volver a enfrentarse y abandonar sus apegos obsesivos–compulsivos primarios (Ellis, 1980, citado en Ellis, 1990).
7. La Terapia Racional Emotiva también emplea numerosos métodos emotivos y conductuales con amantes obsesivo–compulsivos. Así, hace que el practicante de la Terapia Racional Emotiva los acepte incondicionalmente, a pesar de su loca adicción al amor, les enseña mediante métodos de *role-playing* , a resistirse a las demandas irracionales, de sus compañeros/as; les proporciona tareas para casa sobre cómo resistirse a estas demandas, y les enseña cómo reforzarse a sí mismos por haber resistido; les muestra cómo penalizarse (ej.: quemando dinero) cuando consienten en pensar demasiado sobre su amado/a o en llamarle por teléfono con excesiva frecuencia (Ellis ,1994).
8. Los terapeutas en Terapia Racional Emotiva toman una actitud persuasiva activa/directiva. Paciente y terapeuta trabajan conjuntamente en pos de una meta en común. Como en la escuela, el paciente lee y resuelve tareas en casa para incorporar a su vida diaria elementos terapéuticos (Walen, DiGiuseppe y Wesler, 1980).

CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO RACIONAL

Maultzby (Maultsby & Ellis, 1974) considera cinco características básicas para la identificación de los pensamientos racionales:

1. Llevan a proteger la vida.
2. Ayudan a conseguir rápidamente los intereses deseados.
3. Evitan sentirse del modo en que uno no se quiere sentir.
4. Nos evitan problemas que no queremos.

Por su parte Walon (1980) nos recuerda que:

5. Son verdaderos (esto es, basados en la realidad).
- El pensamiento racional se caracteriza también por ser coherente en tipo y grado con la realidad.
 - Es comprobable y verificable.
 - Es lógico y apegado a la realidad.

6. El pensamiento racional no es absolutista.
 - Es relativo y flexible ante una situación diferente.
 - Se presenta como esperanza, querer, anhelo, preferencia y así se muestra más como un deseo que como demanda.
7. Un pensamiento racional da como resultado una emoción moderada.
 - Las emociones preceden a los pensamientos.
 - Un pensamiento adecuado da como resultado una emoción apropiada y por tanto es más benéfico en la solución de problemas. Por ejemplo, es más apropiado sentirse triste y no depresivo.
8. Un pensamiento racional ayuda a obtener metas.
 - La satisfacción, la reducción de conflictos, la socialización sana y el crecimiento personal es congruente con el pensamiento racional. El pensamiento racional nos provee de libertad para establecer metas, reduce el miedo de tomar riesgos y la felicidad aumenta junto con la calidad de vida.

AUTODOMINIO Y EQUILIBRIO

Ha sido elogiado desde los tiempos de Platón desarrollar y practicar el autodomínio, dado que implica el ser capaces de soportar las tormentas emocionales a las que nos someten los embates de la Fortuna en lugar de ser “esclavos de la pasión” (Goleman, 2001). Una larga tradición que se remonta a los tiempos de la Edad Media y la Grecia clásica sostiene que la emoción (pasión) se halla separada de la cognición (razón) y de la motivación (deseo o voluntad). La emoción fue considerada como algo primitivo y el pensamiento y la racionalidad como algo divino (Lazarus, 1991).

Como señala Averill (1974, citado en Lazarus, 1991), estas consideraciones no solo separaron el pensamiento y los sentimientos, sino que perpetuaron también la tendencia a estudiar las emociones como un fenómeno de los centros cerebrales inferiores. Aunque considerar el pensamiento como un antecedente del sentimiento es un paso hacia la comprensión de las

distorsiones en los procesos mentales y de la emoción -porque proporciona una perspectiva sobre la emoción que otorga una importancia vital al significado del acontecimiento- todavía corremos el riesgo de cometer los mismos errores conceptuales del pasado y continuar tratando la emoción y las cogniciones como entidades separadas.

Existe también un importante conjunto de evidencias (Lazarus, 1966; Weiner y Gram, 1970, citado en Lazarus, 1991) que demuestran que las emociones vienen determinadas por los procesos de razonamiento. Por tanto, tampoco podemos descuidar la emoción como variable consecuente de la relación cognición / emoción.

El objetivo es el equilibrio, no la supresión emocional: una vida sin pasión sería un aburrido páramo de neutralidad, aislado y separado de la riqueza de la vida misma. Mantener bajo control nuestras emociones perturbadoras es la clave para el bienestar emocional; los extremos – emociones que crecen con demasiada intensidad o durante demasiado tiempo- socavan nuestra estabilidad (Goleman, 2001).

REAPRENDIZAJE COGNITIVO/EMOTIVO: LA ADECUACIÓN DEL PENSAMIENTO

Si bien es verdad que todos los sentimientos por el hecho de ser humanos y propios son aceptables, esto no quiere decir, en modo alguno, que todos sean adecuados. Piénsese en un sentimiento depresivo cuando no existe base alguna para ello. Las emociones o sentimientos adecuados sólo lo serán realmente, si provienen de una evaluación realista y objetiva de las propias circunstancias o acontecimientos. El sentimiento de tristeza puede ser natural y adecuado ante la ausencia o separación de un ser querido pero, pero no creemos que lo sea, por ejemplo, un sentimiento depresivo, que lleve a la persona considerar que la vida no tiene sentido en el futuro, ante la ausencia de ese mismo ser querido.

Los pensamientos que tengamos pueden ser bien sea racionales o irracionales. Racional quiere decir razonable, pensamiento lógico, acertado,

realista, que aumenta la autoestima. Es la forma de pensar, sentir y actuar que ayuda a la supervivencia y felicidad humana. Irracional quiere decir pensamiento catastrófico, absolutista, no acertado, autoderrotista e irrealista. Es cualquier pensamiento, emoción o conducta que lleva consecuencias autodestructivas que interfieren en forma significativa con la supervivencia del individuo (Ellis, 1991)

Un criterio para definir el aprendizaje es el cambio conductual o cambio en la capacidad de comportarse, es un cambio perdurable de la capacidad de conducirse de manera dada, como resultado de la práctica o de otras formas de experiencia (Shuell, 1986, citado en Gross). Empleamos el término “aprendizaje” cuando alguien se vuelve capaz de hacer algo distinto de lo que hacía antes. Esta definición es congruente con el acercamiento cognoscitivo y comprende los criterios que investigadores como: De Gortari (1982) y Maldonado (2001) consideran fundamentales.

El aprendizaje comprende la adquisición y modificación de conocimientos, habilidades, estrategias, creencias, actitudes y conductas. Exige capacidades cognoscitivas, lingüísticas, motoras y sociales (Gross, 1994).

El conocimiento adquirido de este aprendizaje se traduce en la capacidad humana para obtener las propiedades reales de las cosas, personas e ideas (Ellis, 1973).

Es fundamental hacer hincapié en la reestructuración de los conceptos falsos que afectan a los individuos para que desarrollen una mayor calidad de vida y esto comprende reaprender su entorno.

La Terapia Racional Emotiva se basa en fundamentos de la investigación científica que se caracteriza por ser un conocimiento comprobado, causal que explica la realidad a partir de principios de causa a efecto, pero llega a esa conclusión después del análisis empírico (a partir de la praxis misma, es decir, de actuar sobre esa misma realidad) preocupado de hurgar y descubrir el fondo y las relaciones ocultas de los conocimientos y

hechos existentes. Concibe la realidad como una totalidad cambiante y contradictoria.

Tomando como base el conocimiento científico se puede afirmar que éste es el único capaz de mostrar la realidad tal y como existe, el pensamiento lógico y científico busca la verdad: o sea la recreación de la realidad (Ellis, 1973).

A diferencia del Psicoanálisis clásico y el conductismo, la Terapia Racional Emotiva encuadra al hombre en el centro del universo y a su propio destino emocional y le otorga por entero la responsabilidad de escoger qué hacer y que no hacer al encontrarse en problemas. Además, los factores biológicos y ambientales pierden importancia en la sucesión de eventos surgidos de la desorganización humana. La Terapia Racional Emotiva insiste en la idea de que el individuo puede intervenir entre su medio (*input*) y sus emociones (*output*) y que por eso tiene el control de lo que cree, lo que piensa, lo que siente y lo que hace, puesto que, sin saberlo, es él mismo el que se perturba tontamente creyendo una idea distorsionada acerca de los otros. En contraste casi siempre puede empezar a sentirse mejor utilizando procedimientos racional/emotivos (Ellis, 1973).

Podemos comprender entonces que es esencial adecuar los pensamientos poco coherentes o inadecuados. Marroquin (1995) infiere que la adecuación cognitiva/conductual proviene de dos factores. En primer lugar como ya se mencionó, de la apreciación realista de las diversas circunstancias, experiencias o estímulos ambientales. Puede ser, por ejemplo, natural, tener un sentimiento de tristeza por la pérdida de un ser querido, pero no lo sería admitir un sentimiento consistente de desesperación. De la misma manera podría darse un sentimiento de frustración ante una riña, pero no transformarse en un sentimiento depresivo. Esto no sería una evaluación realista de la experiencia. Es necesario reconocer que esta evaluación tiene una difícil apreciación y valoración, a causa de su carácter eminentemente subjetivo.

El segundo elemento constitutivo de la adecuación puede contribuir a clarificar al primero matizando su subjetividad. Se trataría de la necesidad de

distinguir entre preferencias y necesidades imperiosas. Todos tenemos preferencias personales, deseamos conseguir los objetivos que nos hemos propuesto: ser un buen profesional, ser querido, admirado, tener dinero...El problema de la inadecuación comienza cuando convertimos esos deseos profesionales en necesidades imperiosas, que hay que conseguir a toda costa, de manera que si no alcanzamos, se siguen consecuencias emocionales de carácter catastrófico, totalmente desproporcionadas, ya que habíamos hecho depender nuestra felicidad de la consecución de dicho objetivo.

Así pues, la conjugación de los dos elementos expuestos: la estimación real del estímulo y la distinción entre el objetivo pretendido, como imperativo necesario o simplemente preferencial, nos darán la pista para determinar la adecuación o inadecuación de nuestras emociones. Esto no supone que existan emociones o sentimientos buenos o malos, todos ellos deben ser aceptados, pero debemos intentar que sean “adecuados”, es decir, que provengan de una valoración real y objetiva de los estímulos ambientales que provocan (Marroquin, 1995).

Tenemos la capacidad de comportarnos de manera racional o irracional, pero solamente cuando actuamos de manera racional, es cuando en verdad nos sentimos felices, efectivos y saludables emocionalmente sólo es cuestión de saber elegir correctamente que camino seguir y no confundirnos (Ellis, 1994). Aristóteles afirmaba al respecto que las pasiones irracionales tienen la apariencia de ser no menos humanas que la propia razón, es por eso que nuestra elección esta determinada por nuestro razonamiento. La elección es plenamente voluntaria (Fromm, 1971).

EL PUNTO D (DISPUTA) Y EL PUNTO E (EFECTO) DEL ABC DE ELLIS

¿Qué es disputar?, Para Walon (1980) disputar es un debate en el sistema de creencias irracionales de un paciente y puede ser de origen: cognitivo/imaginario/conductual.

En la Terapia Racional Emotiva se propone que por razón de nuestras tendencias naturales y aprendidas, nosotros mismos en mayor medida somos los que controlamos nuestro destino y sobre todo nuestra emocionalidad. Hacemos esto a través de nuestros valores y creencias básicos –según como pensamos y/o valorizamos los acontecimientos que suceden en nuestra vida y según las acciones que decidimos llevar a cabo (Alvarado, 2004).

Utilizando la Terapia Racional Emotiva el psicoterapeuta dispone de una teoría estructurada y funcional para reconocer rápidamente las pocas creencias irracionales centrales con las que los pacientes tontamente se preocupan mostrándoles cómo se están causando sus propios conflictos, problemas y síntomas emocionales. Demostrarles en forma precisa cómo discutir (Punto D) sus propias creencias irracionales y, a menudo, inducirlos a abandonar tales creencias y reemplazarlas con hipótesis más científicamente comprobables a cerca de sí mismos y del mundo, que es mucho menos probable que les creen dificultades emocionales en el presente y en el futuro.

Se puede ayudar a la gente a discutir sus propias creencias irracionales hasta que no solo les venza temporalmente y deseche sus síntomas de ansiedad, depresión o compasión de sí mismas, sino que también tengan una tendencia considerablemente menor a recrearse en ellas en el futuro, cuando de nuevo se encuentren amenazados por un asunto desagradable (Ellis, 1989), El terapeuta debe disputar (D) las creencias irracionales, de manera que el cliente pueda a la postre disfrutar de los efectos psicológicos positivos (E) de ideas racionales (Alvarado, 2004). El terapeuta debe disputar (D) las creencias irracionales, de manera que el cliente pueda a la postre disfrutar de los efectos psicológicos positivos (E) de ideas racionales (Alvarado, 2004).

El cambio de las creencias es el fin verdadero trabajo de la terapia y ocurre en el punto D (Disputar, debatir).

Las disputas buscan cambiar los pensamientos erróneos del cliente a través de presentaciones didácticas, diálogos socráticos, experiencias visuales y otras formas de expresión verbal. Una de las herramientas más importantes

de la discusión cognitiva es el uso de preguntas (¿Por qué?). La respuesta a la pregunta deberá justificar coherentemente la creencia:

- A. (*Activating Event*): Con la pregunta ¿qué pasó?
- B. (*Belief Sistem*): ¿Cómo lo percibió?, ¿Qué pensó?
- C. (*Conduct*): ¿Qué hizo?

El siguiente primer grupo de preguntas buscan evidencia y lógica para aclarar el pensamiento del paciente

- ¿Cuál es la evidencia de...?
- ¿Cuál es la prueba de...?
- ¿Es eso cierto?, ¿porqué no...?
- ¿Puedes probarlo?
- ¿Cómo sabe?
- ¿Por qué tiene que ser así?

El segundo grupo de preguntas buscan una reevaluación encaminadas a eventos futuros:

- ¿Qué pasaría si...?
- ¿Y si...?
- Si es eso cierto, ¿qué es lo peor que podría pasar?
- ¿Qué de bueno pasaría si...?
- ¿Se puede ser feliz incluso si no tienes lo que quieres?
- ¿En verdad sería tan terrible?

El tercer grupo no cambia la lógica del cliente pero le ayuda a recapacitar sobre el valor hedónico de su sistema de creencias

- ¿Si creo eso, cómo me sentiría?
- Lo que sea que deseo obtener, ¿qué me obliga a hacerlo?
- ¿Es un proyecto arriesgado?
- ¿Sirve de algo?

Cuando las ideas irracionales han sido identificadas, en el punto D se pretende cambiarlas en B (*Beliefs* que son los pensamientos y creencias) con preguntas como: ¿por qué debe suceder esto o aquello?, el cliente debe responder: “porque quiero...”

Otra estrategia de disputar ideas irracionales es: la imaginería racional emotiva en la que se conduce al paciente a través de técnicas imaginativas para conseguir sentimientos apropiados ante eventos desagradables (Maultsby & Ellis, 1974).

Una tercera opción de disputa es la estrategia de disputa conductual en la cual el paciente cambia sus ideas irracionales actuando de manera contraria a como se había estado comportando.

Además de estas técnicas cognitivas para ayudar a las personas a renunciar a sus mitos y “debes” autoderrotistas sobre el amor romántico, la TRE emplea otro número de métodos emotivos y conductuales. Así, puede hacerse ver a los clientes que su relación con el terapeuta no es romántica y sin embargo es satisfactoria y sirve de ayuda; se les demuestra que el terapeuta puede respetar y aceptarles tengan o no tengan éxito románticamente; les proporciona tareas *in vivo* que les permita encontrarse románticamente comprometidas con parejas “equivocadas”, y ver que no tienen que casarse o irse a vivir con estas parejas, y puede proporcionarle un entrenamiento en habilidades concretas o ayudarles a encontrar, comunicarse y ganar el amor de un compañero/a romántico (Ellis, 1962, citado en Ellis, 1990).

La Terapia Racional Emotiva de la misma manera que hace con las creencias irracionales que las personas tienen en otros aspectos de sus vidas, revela y disputa especialmente sus “debes” y “tienes que” absolutistas con respecto al amor romántico. Les enseña que a pesar de lo mucho que ellas prefieren compromisos apasionados, no tiene por qué lograrlos o mantenerlos, y que cuando lo pierden en las etapas iniciales o últimas del romance, es algo muy inconveniente y muy triste y deplorable, pero no es catastrófico y terrible (Ellis, 1990).

Enseña a las personas cómo sus creencias son anti-empíricas o poco realistas y les proporciona evidencias de su invalidez. En este sentido presenta datos que uno puede –por ejemplo- amar a dos o más personas simultáneamente (Murstein, 1974, citado en Ellis, 1990), que el amor romántico normalmente desaparece, especialmente cuando los amantes viven juntos (Finck, 1887, citado en Ellis, 1990), que los sentimientos propios de amor no sólo no aseguran un matrimonio estable y compatible, sino que a menudo interfieren con él (de Rougemont, 1956, citado en Ellis, 1990); y que el amor romántico no es de ninguna manera siempre superior ni conlleva más felicidad que otros tipos de amor (Laderer y Jackson, 1968 ,citado en Ellis, 1990).

Disputar es entonces un proceso lógico y empírico en que el paciente se detiene a pensar sobre la veracidad de sus creencias. La meta básica es que el paciente asimile esta nueva filosofía de vida y dé a cada problema lo que en Terapia Racional Emotiva se conoce como un “*solución elegante*” que consiste en dos niveles básicos:

1. El paciente se detiene a pensar oración por oración para cambiar sus ideas irracionales. Por medio de esto el terapeuta lo hace dudar respecto a sus evaluaciones en el punto A.
2. El paciente es ayudado a desarrollar alternativas racionales para su nueva filosofía de vida.

El resultado final de la Terapia Racional Emotiva consiste en conseguir para su practicante un nuevo efecto (E) o filosofía que lo capacite a pensar semiautomáticamente sobre sí mismo, sobre los demás y sobre el mundo de una forma más sensata en el futuro (Ellis & Grieger, 1981).

En el efecto conductual (E) el paciente tenderá a actuar sobre la base de sus nuevos sentimientos y cogniciones. Si la Terapia Racional Emotiva es utilizada con éxito, el paciente iniciará un profundo y amplio cambio en su filosofía, sus emociones y su comportamiento. La Terapia Racional Emotiva emplea la confrontación filosófica directa, muestra a los pacientes como se trastornan ellos mismos y no son trastornados por otros (Ellis y Grieger, 1981, citado en Ellis, 1990).

LAS METAS DE LA FILOSOFÍA RACIONAL

La meta final de la Terapia Racional Emotiva es simple y concreta. Se lleva al paciente hasta el final del proceso terapéutico con una mínima ansiedad, hostilidad disminuida y lo más importante, dándole un método de auto observación que use para vivir con una mayor calidad de vida (Ellis, 1973).

Walen, DiGiuseppe y Wesler (1980) afirma que las metas de la filosofía racional corresponden con creencias y hábitos que sean coherentes con:

1. La sobrevivencia.
2. Lograr satisfacción con la vida.
3. Socialización positiva con los otros.
4. Compromiso con los demás.
5. Desarrollar una actitud de experimentar cosas diferentes, nuevas.

En Terapia Racional Emotiva los terapeutas ayudan a las personas recordándoles que el ser humano es falible pero también perfectible. Por esta razón está destinado a equivocarse muchas veces. Pero el deseo de desarrollo y la aceptación es la mejor manera de lograr el cambio desde una perspectiva lógico/científica en su pensamiento. Así los resultados impactan significativamente hacia un cambio en la filosofía de vida del individuo (Walen, DiGiuseppe y Wesler, 1980).

VENTAJAS Y LIMITACIONES DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

La terapia cognitiva se torna como filosofía de vida reeducando al paciente a través de diferentes formas elegantes de obtener soluciones. El Psicoanálisis o el Conductismo podrán resolver una fobia en específico, como miedo a enamorarse, temor laboral o alguna adicción. Pero la solución depende en gran medida de la asesoría del terapeuta. En TRE se enseña al cliente:

1. Autoaceptación
2. Los humanos no son perfectos, pero si perfectibles.
3. Las perturbaciones son precedidas por pensamientos poco coherentes (deberías) analizados en terapia con la convicción de reducirlos para una mayor calidad de vida.

La terapia cognitiva conlleva un cambio de amplia duración en cuanto a creencias, actitudes y valores para sus practicantes justo como hacen otros modelos psicoterapéuticos. El Psicoanálisis busca los eventos activantes incluso desde la infancia del paciente. La Terapia conductual se enfoca en las respuestas o a los síntomas, pero la TRE se centra en el aquí y el ahora de las cogniciones, creencias y valores. La influencia que ejercen sus conceptos y constructos reiteran al hombre como el único animal en la naturaleza que puede cambiar sus ideas “recondicionandose” a sí mismo (Ellis, 1973). La terapia cognitiva reeduca eficazmente enseñando cómo reducir el sufrimiento innecesario.

La terapia cognitiva maximiza el características del humanismo (como la creatividad, libertad, felicidad, diversión...) junto al método científico (empirismo, objetivismo y control experimental) disminuyendo el temor, ansiedad, depresión, apatía, tristeza e ineficacia.

La TRE da un alta valor a la existencia humana contrariando las exigencias desvalorativas (“debes”, “debo”) que desembocan en una autoestima lastimada.

La TRE coloca al hombre en el centro del universo y le da la opción de elegir libremente.

Acepta la falibilidad humana con un alto rango de tolerancia. El hombre es un hombre y nunca será más que eso. La filosofía perceptivo/cognitiva provee al individuo de balance individual, tendencia a mejorar, ayudar y cooperar como miembro de una sociedad (Ellis, 1973).

La terapia cognitiva enseña al paciente a ser menos susceptible al condicionamiento social instruyéndolo a pensar por sí mismo, no importando lo

que la mayoría de las personas piense o sienta minimizando su necesidad de aprobación. Así la TRE muestra que el pensamiento creativo e independiente es una parte integral del “reforzamiento” hedonista humano. La terapia cognitiva ayuda a establecer un balance entre placer a corto plazo y a largo plazo con base a postulados aristotélicos sin ser extremista subrayando el aquí y el ahora (Ellis, 1973).

Todas las teorías clínicas, incluyendo la Terapia Racional Emotiva definitivamente tienen algunas limitaciones. La enseñanza de la teoría racional emotiva muchas veces choca con las ideas arraigadas en adultos mayores. A su vez el trabajo de la TRE es poco efectivo particularmente en personas que no enfrentan sus problemas o que se rehúsan a trabajar en terapia (Ellis, 1973).

CAPITULO 2. LA PAREJA

LAS COGNICIONES: EL AMOR Y SUS DIFERENTES CONCEPCIONES

Los hallazgos sobre las cogniciones son de una gran importancia, es decir por sus implicaciones clínicas. El cambiar la forma en que un miembro de la pareja contempla y piensa sobre la conducta del otro miembro puede ser tan eficaz como cambiar la conducta del cónyuge. Así para uno, su forma de expresar su amor y afecto puede causarle inconvenientes al otro. Debido a que el amor tiene muchas connotaciones diferentes existe una enorme cantidad de sinónimos.

El amor no es necesariamente la misma experiencia para las dos personas que lo experimentan. Dicho de otra manera, el significado personal del amor difiere de persona a persona. Así pues una persona puede considerar el amor negativamente, como sacrificio de su independencia y autonomía, mientras que la otra sigue estando prendada. Algunas personas asocian fuertemente el amor con el sexo, y otras no. Para ellas, el deseo de tener una pareja puede ser compartir pensamientos íntimos, objetivos, experiencias, mientras que la otra puede sentir poco interés por ese compartir o ser incapaz de ello. La intensidad del sentimiento y su demostración también puede diferir en una pareja. Puede que uno sienta un fuerte compromiso hacia la relación, mientras que para el otro éste sea más débil.

Merece la pena reconocer cuántos significados diversos podemos descubrir para la idea de amor, y lo que ello nos dice sobre la importancia del amor en nuestra sociedad.

Para Alberoni (1997) el amor es la sensación continua del estado naciente del movimiento colectivo de dos, lo que caracteriza al verdadero enamoramiento y lo distingue de un arrebató o de la amistad es precisamente el estado naciente. Un proceso en que el sujeto experimenta una verdadera muerte/renacimiento, una renovación del mundo, el inicio de una nueva vida.

Alberoni (1997) agrupa un conjunto de palabras que parece apropiado para explicarlo. Comprende: el afecto, el apego, ternura, devoción, amistad, estima, adoración, adulación, ardor y pasión. Otro grupo que parece menos adecuado, es el gusto, deleite, disfrute, placer, regocijo e inclinación. Con estos dos grupos no agotamos ni mucho menos la lista que podríamos confeccionar.

En su obra, "El ser y la nada", Sartre (1972) define el amor como un intento vano de poseer una libertad como libertad. Se quiere ser amado por una libertad y reclama que esta libertad, como libertad, ya no sea más libre (Watzlawick, 1985).

Fromm (1956) define al amor como: "la preocupación activa por la vida y crecimiento de aquellos que amamos".

Robin (1973, citado en Gross, 1994) define el agrado como la evaluación positiva del otro y al amor como más que un agrado intenso, considera que son cualitativamente diferentes y que abarcan tres componentes principales: vinculación (la necesidad de la presencia física y el apoyo emocional del ser amado), cuidado (un sentimiento de preocupación y responsabilidad por el ser amado) e intimidad (El deseo de comunicación y un contacto cercanos y confidenciales y de compartir ciertos pensamientos y sentimientos con el ser humano de un modo más completo que con cualquier otra persona).

Ellis (1990) responde a ¿qué es el amor? diciendo que es un sentimiento que es tan variado y omnipresente que resulta difícil de definir. Intenta definirlo como cualquier clase de atracción o implicación emocional más o menos intensa con o hacia otro. Incluye muchos tipos y grados de afecto como son amor conyugal, amor fraternal, amor familiar, amor religioso, amor a la humanidad, amor a los animales, amor a las cosas, amor propio, amor sexual, amor obsesivo –compulsivo, entre otros. Algunos de los sinónimos adecuados al amor –y especialmente al amor sano- son: afecto, cariño, preferencia, consideración, estima, intimidad, cuidado, preocupación, ternura, bondad, y ardor. Decir qué palabra es la que mejor conlleva el significado de amor depende mucho del aspecto del amor del que nos ocupemos

Las relaciones amorosas presentan una interminable variedad de patrones y emociones, algunas fuente de bienestar, otras fuente de aflicción, algunas vivas y conflictivas, otras cómodas pero psicológicamente muertas (Lazarus, 1994).

El amor también está entrelazado con los valores culturales. No solamente las culturas varían en su opinión sobre el amor, sino que estas opiniones han cambiado notablemente en el transcurso de la historia. Nuestra cultura tiende a definir el amor de manera romántica.

LA PAREJA: UTILIDAD E INTEGRACIÓN

Es común oír hablar de relaciones amorosas de todo tipo: noviazgos de un par de horas, bodas, divorcios, aniversarios de 50 años de enlace, infidelidades y toda una gama de diferentes expresiones en que una sociedad de dos personas se puede manifestar (Díaz-Guerrero, 2003).

La atracción de las personas es en realidad, una faceta de la percepción interpersonal. Una de las principales influencias en la elección de amigos y la permanencia de las relaciones amorosas parece ser la similitud percibida entre uno mismo y los otros. Otros determinantes principales de la atracción son: proximidad, familiaridad, agrado recíproco, complementariedad y aptitud (Ellis, 1980).

Pueden ser amigos incluso los desiguales entre sí, porque así pueden igualarse. Sólo el bien y el placer resultan amables como fines. Con la ilusión y esperanza de crecimiento mutuo, la pareja procede a unirse, porque se ama (Gross, 1994).

Un hombre y una mujer deciden unir sus vidas dándose cuenta que su amistad se vuelve aún más compartible. “No todo es amado...” como dijo Aristóteles (S/F) “sino sólo lo amable y esto es: lo bueno, lo placentero o lo útil.”

Las relaciones de pareja son importantes pues son recompensantes, es decir, proporcionan seguridad, felicidad, alegría, diversión y cosas similares y es probable que también se reconozca que pueden ser complejas, demandantes y, en ocasiones, aún dolorosas.

De acuerdo con Homans (1974, citado en Gross, 1994), las personas consideran sus sentimientos acerca de los demás en términos de utilidades, es decir, la cantidad de recompensa que se obtiene de la relación menos el costo: entre mayor sean la recompensa y menor el costo, mayor serán las utilidades y mayor la atracción.

Según Blau (1964, citado en Ellis, 1993) las interacciones entre personas son “costosas”, requieren tiempo, energía, compromiso y pueden abarcar emociones y experiencias displacenteras y así, lo que se obtiene debe superar lo que se pone en ellas. De modo similar, Berscheid y Walster (1978, citado en Gross, 1994) discuten que en cualquier interacción social las personas intercambian recompensas (por ejemplo, información, afecto, estatus, dinero, habilidades, atención) y el grado de atracción o agrado reflejará como cada persona evalúa las recompensas que ha recibido en relación con aquellas que ha dado.

Beck (1994) sugiere que las similitudes entre los individuos que se unen tienen que ver con creencias, actitudes y valores. Rubin (1973, citado en Gross, 1994) considera que la similitud es recompensante porque: El acuerdo puede proporcionar una base inicial para iniciar actividades conjuntas, una persona que concuerda con otra le permite a esta última incrementar su confianza en sus propias opiniones, lo que aumenta su autoestima. La mayoría de las personas son lo suficientemente vanidosas como para creer que cualquiera que comparte sus puntos de vista debe ser un individuo sensible, digno de admiración, en general, las personas que concuerdan en cuanto a ciertas cosas que les importan, encuentran más difícil comunicarse, se puede suponer que las personas con actitudes parecidas a las propias sentirán agrado por uno, y por tanto, se siente agrado por ellas, a esto se le llama agrado recíproco (“me agradas porque te agrado”).

Otro tipo de unión es la complementariedad. Se ha visto que la similitud puede tener una especial importancia durante las primeras etapas de una relación, pero que las necesidades complementarias pueden volverse más importantes, en un sentido relativo, a medida que la relación persiste. (Kerckhoff y Davis, 1962, citado en Gross, 1994)

Zinder y Fromkin (1980, citado en Gross, 1994) sugieren que, debido a que las personas gustan de verse a sí mismas como individuos únicos, por tal razón sienten desagrado por otros a los que ven como parecidos a ellos. Sin embargo Rubin y Mc Neil (1983, citado en Gross, 1994) están en desacuerdo. Ya que discuten que, a pesar de la diversidad es valiosa y enriquecedora y, de hecho bajo ciertas circunstancias se le puede buscar de modo activo, es poco probable que las personas con enfoques fundamentalmente diferentes ante la vida se vuelvan enemigas. Su investigación muestra que para que un ser humano se adapte a un mundo rápidamente cambiante, necesita la compañía y el apoyo de otros con los cuales puede a veces estar en desacuerdo, pero con los que, sin embargo siente un lazo fundamental de mentalidad parecida”.

Otras formas de integración de pareja también abarcan: la competencia, el atractivo físico, la cultura y el contexto entre otros (López, 1998).

LA PAREJA SANA

Se considera pareja sana a la relación que evoca, a través de conjugaciones individuales interactivas, un crecimiento personal de ambas partes, incrementando: autoconcepto, autoestima y autonomía a través del respeto, comunicación, confianza, y raciocinio. Cada persona puede decir si o no de una manera real, ser sincero, cada uno vale por sí mismo y puede pedir lo que desee, tomando en cuenta la responsabilidad de sus actos. De esta manera la relación de pareja crece a partir de que ser conscientes de factores tales como: racionalidad, comunicación, autoestima, asertividad y toma de decisiones. Cuando la relación es de amor la persona da todo lo máspreciado que posee: se da ella misma, su sabiduría, alegría, tristeza, debilidad y en suma toda la propia vitalidad (López, 1998).

CARACTERÍSTICAS DE LA PAREJA SANA

La felicidad de la pareja sana se caracteriza por un aumento de la vitalidad, de la intensidad del sentimiento y de la productividad (Fromm, 1973).

Una característica de la persona mentalmente saludable es su percepción adecuada del mundo; en oposición, quien padece algún disturbio psíquico, no sólo está emocionalmente enfermo; tiene además, una óptica inadecuada de su entorno. Esta descripción de disturbio mental ha sido confirmada por Money-Kyrle (Citado en Caballo, 1996), quien afirma que parece pertinente reconocer al individuo perturbado mentalmente como aquel que es no sólo relativa sino absolutamente ineficaz, puesto que su óptica de la realidad está distorsionada, así entonces las creencias desarrolladas, aumentadas o modificadas a partir de un mayor pensamiento racional están relacionadas con mayores niveles de satisfacción, con mayor calidad de vida, para la solución de problemas, las evaluaciones por parte de observadores clínicos y de la satisfacción de los miembros de una pareja (Goble, 1977).

Por su parte y dentro de la escuela humanista, Maslow (citado en Goble, 1977) encuadró el malestar de sus pacientes como la falla en lo que se refiere a lograr un estado de plenitud psíquica; esta es una situación debida a deficiencia, es decir, a la ineptitud del individuo para reconocer y satisfacer sus necesidades que son de hecho, comunes a la especie humana.

Así mismo, consideró que la persona que permite que sus propios deseos distorsionen su percepción, disminuye su salud psíquica. En el individuo verdaderamente maduro, la realidad se proyecta como en verdad es, más que como él desearía que fuese.

Para Ellis (1973) la pareja mentalmente sana se distingue por tres características básicas:

- Confianza
- Comunicación efectiva (asertividad)
- Autoestima

➤ **CONFIANZA**

Según el diccionario de la Real Academia Española, “confianza es la esperanza firme que se tiene en una persona o cosa. Y esperanza es un estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos”.

Jiménez (2002) afirma que la satisfacción que se experimenta cuando sentimos que una persona nos comprende son: que el otro me acepta, que puedo desahogarme, que me comprende, que mis confidencias quedarán en secreto, que tengo quien me dé ánimo, consuelo y aliento....Para entablar o mantener una relación con otra persona, es requisito indispensable el confiar en ella.

No puede darse una relación humana profunda sin el fundamento de la confianza. A medida que la confianza aumenta, la relación se irá profundizando; y cuando la relación se va afianzando, se acrecienta también la confianza. Se trata de un efecto recíproco o circular (Jiménez, 2002).

➤ **COMUNICACIÓN EFECTIVA**

Los postulados en terapia de pareja coinciden en la importancia que representan la comunicación en la vida de una pareja y la necesidad de expresar adecuadamente los sentimientos para poder reconstruir una relación gratificante. Su intervención está encaminada a mejorar las habilidades técnicas y estratégicas que se ponen en juego en la interacción social. Para su puesta en práctica es necesario el compromiso personal de los implicados (Beck, 1994).

Una comunicación efectiva de doble vía y unas buenas relaciones interpersonales exigen hablar, escuchar y entender correctamente dos idiomas tan diferentes entre sí como el inglés y el español: el lenguaje de la lógica y el de los sentimientos.

Una pobre comunicación de pareja ocurre como resultado de bloques emocionales. Es común que la transmisión de la información sea ambigua y vaga (Raush, Barry, Hertel & Swain, 1974).

La comunicación ambigua ocurre cuando existe una diferencia entre el mensaje verbal y el no verbal. Así, el receptor recibe información difusa e interpreta la conducta del otro, iniciándose así, un círculo vicioso entre los implicados.

Generalmente nos esforzamos por entender los contenidos, o sea los datos, la información, los razonamientos de nuestro interlocutor; es el lenguaje de la lógica, de la razón. Pero dejamos fuera del foco de nuestra atención y en la penumbra de la conciencia de los sentimientos, los afectos, las emociones que la otra persona desea comunicarnos, o que al menos, están coloreando sus datos e informaciones.

Jiménez (2002) afirma que la mayoría de la gente se mueve más por el corazón que por la razón, aunque aquello merma nuestro orgullo de considerarnos "*animales racionales*".

Plantea que se tiene que escuchar sin dejarse llevar por prejuicios, estereotipos, sentimientos, simpatías y antipatías propias, o por el sentir del momento: impaciencia, rabia, temor, desprecio, inseguridad, hostilidad...

Saber escuchar no es solamente una técnica...Para aprender a escuchar, se tiene que cultivar una profunda actitud o cualidad que los psicólogos han bautizado con el nombre de *empatía*, o sea la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de considerar las personas y las situaciones desde el punto de vista de la otra persona; de ser capaz –como lo dice el proverbio chino- de "*caminar cinco kilómetros con los zapatos del otro*".

Pero no basta con ponerse en el punto de vista del otro; este primer paso quedaría trunco, si no damos el segundo que consiste en comunicar externamente a la otra persona que lo estamos comprendiendo. La empatía es la base para el aprecio y el amor del otro, como lo expresa muy bien Mayeroff (1976, citado en Jiménez, 2002):

“Para querer a otra persona; tengo que ser capaz de comprender su mundo como si yo estuviera dentro de ella. Tengo que ser capaz de ver su mundo, con sus propios ojos, como ella lo ve y, si esto fuera posible, como se ve a sí misma. En vez de mirarla desde fuera y en forma despreocupada como si se tratara de un espécimen cualquiera, tengo que ser capaz de estar con ella entrando en su propio mundo, para verlo desde dentro; entendiendo como es para ella la vida; lo que está luchando por alcanzar y lo que necesita para crecer”.

➤ **ASERTIVIDAD**

La asertividad es la expresión adecuada de deseos y sentimientos (Walon, 1980).

Su deficiencia resulta de:

- 1) Un limitado repertorio verbal y no verbal.
- 2) Factores cognitivos que impiden la expresión conductual correcta.
- 3) Ambos.

La conducta asertiva se caracteriza por una comunicación que varía de persona a persona, es directa pero no hostil o a la defensiva.

La conducta no asertiva se caracteriza por ser una comunicación indirecta, inhibida, con una carga innecesaria de ansiedad, zozobra que dificulta obtener objetivos.

PAREJA AUTOESTIMADA

Puede definirse “la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos” (Maslow, 1970). Branden (1970) menciona que el desarrollo de la autoestima exige competencia y extrema racionalidad.

La pareja autoestimada se caracteriza por comportamientos efectivos que tienden a su bienestar y al logro de los objetivos propuestos. Algunos de esos comportamientos adecuados que reflejan conciencia, confianza, valoración y respeto son:

❖ DIALOGA

Usa la comunicación como herramienta valiosa para entenderse y superar situaciones difíciles. Los conflictos son vistos como oportunidad de crecimiento (Maslow, 1970).

❖ EXPRESA SUS SENTIMIENTOS ADECUADAMENTE.

Valora la expresión de los sentimientos como parte esencial de la relación y se atreve a expresarlos de manera auténtica y sin hipocresías de forma adecuada incluyendo la rabia, la tristeza y el miedo, emociones permitidas que aprendemos a expresar y canalizar cuando existe un clima de confianza, apoyo mutuo y respeto.

❖ SE COMUNICA DESDE CUALIDADES Y COINCIDENCIAS.

Como el afán del autoestimado es construir, busca lo bueno en el otro y trabaja desde allí. En la pareja efectiva, la atención es puesta en lo positivo, sin desconocer la existencia de lo negativo, que se resuelve sin necesidad de

coaccionar; sin manipular la relación desde el poder. Los acuerdos son para que todos ganen.

❖ **SE ESFUERZA POR CONOCERSE.**

Si se realiza un esfuerzo de conocimiento interpersonal, se podrá saber lo que los une y lo que los separa. Se podrá negociar diferencias que siempre aparecerán, y llegar a acuerdos productivos.

❖ **SE ACEPTA RECIPROCAMENTE**

La autoestima se relaciona con ser diferente, único y particular, por lo que la pareja autoestimada sabe entender que cada miembro tiene su propia forma de ser y la respeta. (<http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml> 27/04/07).

❖ **SE RESPETA**

La autoestima no admite dependencias, simbiosis o ataduras, porque busca y acepta la diferenciación y la libertad de cada persona. Tú eres tú y yo soy yo. Elegimos compartir pero nadie es dueño de nadie. En la relación de pareja que se valora y se respeta, el hecho de ser diferente o de disentir no es castigado con indiferencia ni agresión. Esas diferencias se respetan y se toman como oportunidades de aprendizaje mutuo. Se da y se recibe de acuerdo con las mejores posibilidades e intenciones (Branden, 1970).

SE APOYA MUTUAMENTE

La confianza es parte de la autoestima, así como la capacidad de dar sin controlar o subyugar al otro. Los que aman se apoyan sin chantajes y abren un margen para la individualidad.

❖ **EXISTE UN DESARROLLO MUTUO.**

La pareja adulta sabe que ella misma es su gran recurso y que tiene mayor efectividad cuando se desarrolla al máximo de sus posibilidades. De allí que, el deseo y la decisión de crecer juntos, revela sentido de bienestar, conciencia del potencial y de las necesidades de cada parte de la pareja. Eso es reflejo de amor propio.

La pareja que está consciente de lo que quiere, elabora proyectos en los que ambos confían, se comprometen, participan, se esfuerzan y se benefician. Las fuerzas se concentran en objetivos conjuntos, aunque cada miembro puede tener sus propios objetivos, si es esa su elección (Jürg, 1993).

❖ **ES AUTÓNOMA.**

La pareja que se respeta elige como vivir. Busca un rumbo, enciende su luz y se responsabiliza por los resultados de su marcha. No espera que otro le pinte el camino y le diga lo que debe hacer. La autonomía refleja confianza en la propia capacidad y respeto por las necesidades, que son casi siempre diferentes y particulares.

❖ **VIVE CON ACUERDOS, REGLAS Y VALORES DEFINIDOS PROPIOS.**

La pareja que busca el bienestar delimita lo aceptable, lo importante y lo necesario. Pone en claro los límites y se ahorra conflictos innecesarios. Sus valores orientan las decisiones que corresponderán con una ética de funcionamiento particular de esa pareja, que ambos integrantes respaldarán y seguirán. Si se considera necesario, esas reglas y valores son revisados y modificados, si acaso ya no encajan con los requerimientos del par. Cuando el estilo de funcionamiento está definido, cada quien asume las consecuencias de las decisiones tomadas y de las acciones emprendidas (Jürg, 1993).

❖ **SE TIENE LEALTAD Y CONFIANZA MUTUA.**

Desde el respeto por uno mismo y el deseo de vivir en armonía, tenerse confianza es una decisión inteligente que proviene de la autoestima. Los

ataques de celos y la necesidad de garantías, no son norma en este tipo de relación autoestimada, basada en que cada quien sabe el grado de lealtad necesario para que no se desintegre lo que ambos han acordado conservar (Branden, 1970).

❖ **SE COMPROMETE.**

La pareja autoestimada valora sus recursos, por lo que asume un compromiso verdadero con la relación, sin dualidades ni dobleces. No existe el autoengaño.

(<http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml>
27/04/07).

Éstas podrían ser algunas de las características de la pareja autoestimada, sin embargo, la ausencia de una de ellas no es indicador determinante de ausencia de autoestima. Jamás deberá entenderse este enlistado ni cualquier otro como una “lista a seguir” o una “receta de cocina”, puesto que se presta a malinterpretaciones de cómo “debería” ser una pareja autoestimada.

PROGRAMACIÓN CULTURAL

*“Si las cosas que consideras malas no las haces
porque te programaron para no hacerlas ¿qué mérito
tienes?”*

Anthony De Mello (1985)

Estamos programados desde niños por las conveniencias sociales, por una mal llamada educación y por lo cultural. Vivimos por ello programados y damos la respuesta esperada ante situaciones determinadas, sin pararnos a pensar qué hay de cierto en la situación, y si es consecuente con lo que de verdad somos o si es solo ya una respuesta programada que se ha hecho habitual y mecánica en nuestro repertorio conductual. Cuando se es producto de la cultura debido a la ausencia de un cuestionamiento crítico previo, el humano convierte su juicio en una respuesta estereotipada, similar a la de un robot. Conceptos como la cultura, la religiosidad o el concepto de pareja se disparan en el bombardeo de los medios de comunicación, tradiciones oxidadas, costumbres trilladas heredadas de generación en generación encabezados por los emisarios de la sociedad, los padres. El significado de muchos conceptos elementales le han sido estampados como un sello y lo asimila como algo real. Al hombre se le ha enseñado una forma de pensar y comportarse que no ha elegido, que le ha sido impuesto desde afuera, antes de tener edad o discernimiento para decidir y tener un juicio cabal de la realidad objetiva y continua así con ideas que le estorban por su falta de reflexión previa.

El hombre moderno se halla en una posición en la que mucho de lo que él piensa y dice no es otra cosa que lo que todo el mundo igualmente piensa y dice; olvidamos que no ha adquirido la capacidad de pensar de una manera

original –es decir, por sí mismo-, capacidad que es lo único capaz de otorgar algún significado a su vida (Fromm, 1971).

La teoría básica de la Terapia Racional Emotiva establece que los humanos no están solamente condicionados por las influencias de la niñez para sentirse trastornados y para actuar disfuncionalmente sino que también tienen unas fuertes tendencias innatas a pensar retorcidamente, reaccionar inapropiadamente, o comportarse contraproducentemente. Una vez que se convierten en víctimas de sus propios pensamientos irracionales y sus sentimientos autoparalizantes durante un periodo de tiempo, tienden a continuar con su conducta neurótica incluso cuando saben que es disparatada y desean cambiarla por todos los medios (Ellis, 1991).

Los humanos son criaturas propensas a los hábitos que fácilmente adquieren y mantienen buenas costumbres –comer regularmente, cepillarse los dientes, hacer ejercicio, leer-, pero también adquieren algunos malos hábitos: fumar, comer con glotonería, preocuparse y actuar enfurecidos (Ellis, 1991).

Ellis (1991) menciona que el modo en que el ser humano ha sido “programado” durante años (condicionado por su crianza y educación) tiene que haberle influenciado. Pero el cambio es factible si se está deseoso en esforzarse para cambiar estas creencias falsas o irracionales.

SOBRE LA SOCIEDAD Y SU PROGRAMACIÓN CULTURAL EN LA PAREJA

La experiencia del amor apreciada desde el punto de vista social, es analizada por Fromm (1956) quien propone al amor como un arte y como todo arte, éste debe ser perfeccionado, como cualquier oficio. No se trata de que la gente piense que el amor carece de importancia. En realidad –dice- todos están sedientos de amor; ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan del amor, y, sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender

acerca del amor. Se va la existencia ante la terrible ansiedad que provoca el deseo de agradar, de ser aceptado, de ser digno de ser amado. En realidad la mayoría de la gente de nuestra cultura equivale a ser amado es, en esencia, una mezcla de popularidad y *sex-appeal*.

La gente cree que amar es sencillo y lo difícil encontrar un objeto apropiado para amar –o para ser amado por él - .Tal actitud tiene sus causas arraigadas en el desarrollo de la sociedad moderna. En la era victoriana, así como en muchas culturas tradicionales, el amor no era generalmente una experiencia personal espontánea que podía llevar al matrimonio, por el contrario, el matrimonio se efectuaba con un convenio esperando que el amor surgiera después de concertado el matrimonio (Fromm, 1956).

Nuestra cultura está basada en el deseo de comprar, en la idea de un intercambio mutuamente favorable. La felicidad del hombre moderno consiste en la excitación de contemplar las vidrieras de los negocios, y en comprar todo lo que pueda, ya sea al contado o a plazos. El hombre (o la mujer) considera a la gente en una forma similar. Una mujer o un hombre atractivos son los premios que se quieren conseguir. “Atractivo” significa habitualmente un buen conjunto de cualidades que son populares y por las cuales hay demanda en el mercado de la personalidad. Las características específicas que hacen atractiva a una persona dependen de la moda de la época, tanto física como mentalmente. Durante los años que siguieron a la Primera Guerra Mundial, una joven que bebía y fumaba, era emprendedora y sexualmente provocadora, resultaba atractiva; hoy en día la moda exige más domesticidad y recato. A fines del siglo XIX y comienzos de éste, un hombre debía ser agresivo y ambicioso –hoy tiene que ser sociable y tolerante- para resultar atractivo. La sensación de enamorarse sólo se desarrolla con respecto a las mercaderías humanas que están dentro de nuestras posibilidades de intercambio. El objeto debe ser deseable desde el punto de vista de su valor social y, al mismo tiempo, debo resultarle deseable, teniendo en cuenta mis valores y potencialidades manifiestas y ocultas. De ese modo dos personas se enamoran cuando sienten que han encontrado el mejor objeto disponible en el mercado, dentro de los límites impuestos por sus propios valores de intercambio. En una

cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante, no hay en realidad motivos para sorprenderse de que las relaciones amorosas humanas sigan el mismo esquema de intercambio que gobierna el mercado de bienes y de trabajo (Fromm,1956).

Los estereotipos sociales están conformados por dos fuerzas: una es la costumbre que hereda estereotipos de generación en generación. La otra está representada por los intereses sociales que existen en el momento determinado y que orillan al individuo a captar sólo realidades parciales a fin de que nunca llegue a obtener una conciencia clara de su realidad. Los medios de comunicación masiva son en parte responsables de la creación y difusión de multitud de estereotipos sociales actuales (Gómezjara, 1987). La estereotipización del cine –por ejemplo- aparece a través del acartonamiento de la realidad, de su reducción a moldes opresivos pero presentados como naturales. Así tenemos que el melodrama fílmico –y por extensión sobre todo en las telenovelas- presenta intermitentemente valores caducos, represivos, vacíos de contenido humano, que rayan en la hipocresía, la superficialidad, el sentimentalismo pobretón y los convencionalismos más que por bien recibidos por una sociedad consumista del entretenimiento por excelencia (Gómezjara, 1987).

EL ENAMORAMIENTO EN LA SOCIEDAD OCCIDENTAL

Creemos que el deseo de amor puede que siempre haya sido básico para la humanidad, incluso cuando los matrimonios eran de conveniencia y el amor no se fomentaba.

La biología humana y la naturaleza de nuestra existencia social probablemente generaron una necesidad en nuestros antepasados evolutivos de relaciones amorosas románticas (Walen, DiGiuseppe y Wesler, 1980), por ejemplo al obtener a la hembra mejor dotada de entre la competencia en un clan de machos dominantes, podría proporcionar al vencedor una compañía más duradera y una descendencia más fuerte (Alberoni, 1997).

El amor romántico, apasionado o el enamoramiento intenso recibió un empujón enorme durante la Edad Media para convertirse en casi un requisito para casarse en el Siglo XX debido a influencias de culturas ancestrales practicantes de la monogamia, y muy probablemente de orden judeo/cristiano (1961, Ellis y Harper, citado en Ellis, 1990).

El amor romántico presenta enormes ventajas, dado que el amante romántico experimenta con frecuencia sentimientos extremadamente placenteros y se encuentra motivado para la realización de grandes esfuerzos y actuaciones asombrosas.

Tanto hombre como mujer experimentan su medio asimilando esquemas ya establecidos, pero muchos de ellos han sido impuestos desde afuera, nos son fundamentalmente extraños y no corresponden a lo que en verdad pensamos, deseamos o sentimos (Fromm, 1973).

Por parte del género femenino, Ellis y Grieger (1981) consideran su desavenencia social predominantemente machista rodeadas con ideas infundadas de tender a considerarse como inadaptadas e inútiles, a ser plenamente dependientes y a desarrollar una extrema necesidad de aprobación y amor de los demás. A reprimir conscientemente su capacidad de sentir provocada por la inclinación de la mayor parte de las culturas humanas -que generalmente son de supremacía machista- a defender un doble modelo de moralidad.

Los problemas de amor que las mujeres tienen son en parte sociales y están por tanto entremezclados con el orden social existente (Seward, 1973). Si se quieren hallar soluciones plenas, o incluso notables, a algunos de estos problemas, probablemente habrá que modificar mucho en este orden social.

Así mismo las exigencias culturales para los hombres tienen mucho que ver con su fuerza, solvencia económica y virilidad sexual. Las tres son atributos de poder (Braun, 1972).

Las concepciones sociales asignan que el papel "natural" del hombre es dominar, y esta aseveración trillada va prendada de frases sin fundamento

(*musturbatory* o debes, deberías) y de usanza popular (Ellis, 1973) como: El “debe comportarse” como todo un hombre, los hombres “nunca deben” llorar. En la cama deberá cumplirle a su mujer todas las exigencias y portarse como todo un hombre o de lo contrario será un poco hombre, obviamente estas son exigencias grotescas de origen social.

Al no poder cumplir con alguna de las exigencias tan elevadas frente a su pareja, le provoca un bloqueo básicamente causado por la ansiedad innecesaria y que esta ansiedad tiene una causa filosófica fundamental, no arraigada –como sugerirían los freudianos- en experiencias de la primera infancia o en enseñanzas paternas como primer punto considerar, sino en el pensamiento básico y absolutista del “debe” o “tiene que” de los niños y los adultos. No olvidemos que no es el medio lo que trastorna al hombre, tanto como lo que piensa acerca de él (Ellis y Abrahms, 1993).

El enamoramiento proporciona cierta emoción y exaltación que gusta a las personas con una inseguridad afectiva y que alimentan actualmente a una sociedad y una cultura que hacen de ella un comercio como consecuencia de la orientación mercantil capitalista (Fromm, 1992). Por encima de todo, el amor define una relación de afecto entre dos personas, sin la cual es posible que exista soledad y amargura, pero ¿qué pasa si es que aparece?, ¿se acabó el amor?, ¿se rompe la ilusión que nos creamos para creernos satisfechos?

A menudo la gente elige a una pareja que no conoce, ya que la época de cortejo es una situación bastante artificial en lo que respecta a la vida cotidiana. Los novios evitan conocer y aceptar los defectos de su pareja. Mas adelante esa vida de apariencias e idealizaciones comienza a verse afectada, ya sea por factores de tipo irracional/psicológico, físico o económico, poco a poco la fantasía se termina enfrentando a dos desconocidos a la realidad que, en poco tiempo se ve reflejado en un sufrimiento constante ocasionado por el desencanto (Fromm, 1992). Desde el punto de Fromm, si dos personas que son desconocidas la una para la otra, como lo somos todos, dejan caer de pronto la barrera que las separa, y se sienten cercanas, se sienten uno, ese momento de unidad constituye uno de los más estimulantes y excitantes de la vida. Y resulta aún más maravilloso y milagroso para aquellas personas que

han vivido encerradas, aisladas, sin amor, Ese milagro de súbita intimidad suele verse facilitado si se combina o inicia con la atracción sexual y su consumación. Sin embargo tal tipo de amor es, por su misma naturaleza, poco duradero. Las dos personas llegan a conocerse bien, su intimidad pierde cada vez más su carácter milagroso, hasta que su antagonismo, sus desilusiones, su aburrimiento mutuo, terminan por matar lo que pueda quedar de la excitación inicial. No obstante, al comienzo no saben todo esto: en realidad, consideran la intensidad del apasionamiento, ese estar “locos” el uno por el otro, como una prueba de la intensidad de su amor, cuando sólo muestra el grado de su soledad anterior.

Fromm (1992) replantea que, para la mayoría de la gente, *el problema del amor romántico consiste fundamentalmente en el deseo de ser amado pero no estar en plena disposición para amar*, no en la propia capacidad de amar.

La gente insegura no desea la felicidad, porque teme el riesgo de la libertad y por ello, prefiere la droga de los deseos. Con los deseos vienen el miedo, la ansiedad, las tensiones y, por descontado la desilusión y el sufrimiento continuos.

¿Cuánto dura el placer de creer que se ha conseguido lo deseado? El primer sorbo de placer es un encanto, pero va prendido irremediabilmente al miedo a perderlo, y cuando se apoderan de uno las dudas, llega la tristeza. La misma alegría y exaltación de cuando llega esa persona tan importante es proporcional al miedo y al dolor de cuando se marcha, o cuando se le espera y no viene, donde hay miedo no hay amor y se debe estar seguro de ello (Fromm, 1992).

Cuando se está enamorado, uno no se atreve a decir toda la verdad por miedo a que el otro se desilusione porque en el fondo, se sabe que el enamoramiento sólo se alimenta de ilusiones e imágenes idealizadas. El enamoramiento supone una manipulación de la verdad y de la otra persona para que sienta y desee lo mismo que uno y así poder poseerla como un objeto, sin miedo a que falle (De Mello, 1985). El ocio irracional que llevamos dentro hace que tengamos miedo de perder a la persona que amamos. Pero

ese vacío se llena sólo con la realidad. Y cuando se contempla con los ojos de la verdad ya no se echa de menos nada, ni a nadie. El humano en pleno uso de la razón, tiende a la libertad y la felicidad personal (De Mello, 1985).

MITOS SOCIALES DE LA PAREJA

Se reconoce generalmente que el amor romántico incluye varios factores importantes especialmente la idealización de la persona amada; un alto grado de exclusividad; intensos sentimientos de apego, normalmente con un fuerte componente sexual.

Finalmente, los supuestos sociales terminan por tomarse como verdaderos y se asimilan como reales sin siquiera ser sometidos a un análisis mínimo. Los devotos del romance tienden a crear y mantener una serie de creencias irracionales o mitos que interfieren con sus relaciones íntimas y con su felicidad. Aquí están por ejemplo algunos de los mitos comunes en nuestra cultura (Ellis, 1990).

- a. *La poderosa convicción de que el amor durará para siempre*
- b. Obsesión con pensamientos acerca de la persona amada y urgencia por realizar y sacrificar casi cualquier cosa para lograr a la persona amada.
- c. La convicción de que el amor romántico es la cosa más importante del mundo y la creencia de que uno puede fundirse prácticamente con la persona amada y convertirse en uno con él o ella (Ellis, 1990).
- d. Puedes amar apasionadamente a una, y sólo a una, persona a la vez (Ellis, 1954, citado en Ellis, 1990). La TRE nos enseña que algunas de las ventajas de las relaciones abiertas son:
 - Llevan una mayor variedad de experiencias sexuales y amorosas y al alivio del aburrimiento y la monogamia;
 - Proporcionan un máximo de libertad y un mínimo de restricción a ambos miembros de la pareja
 - Proporcionan satisfacciones cuando los dos miembros de la pareja se valoren más el uno al otro y lleguen a vínculos de mayor intimidad y confianza

- Pueden proporcionar experiencias de sexo-amor y aprendizaje que pueden ayudar significativamente a ambos miembros a desarrollarse y madurar y llevarse mejor entre sí.
 - Pueden satisfacer la curiosidad de miembros que con anterioridad han tenido pocas experiencias de sexo–amor
 - Pueden compensar la privación de amor y/o sexo de uno de los miembros que puede tener mayores deseos libidinosos que el otro
 - Pueden ayudar a establecer sentimientos de auto – eficacia o confianza de logro en miembros relativamente inexpertos (Ellis, 1990)
- e. El verdadero amor romántico dura para siempre.
- f. Sentimientos profundos de amor romántico aseguran un matrimonio estable y compatible.
- g. El sexo sin amor romántico no es ético ni satisfactorio. Clamor y el sexo siempre van juntos (Ellis, 1990)
- h. Dentro de las relaciones maritales se puede fácilmente desarrollar y alimentar el amor romántico.
- i. El amor romántico es superior al amor conyugal, amor de amistad, amor no sexual y otros tipos de amor, y difícilmente existes si no lo experimentas intensamente.
- j. Si pierdes a la persona que amas románticamente debes sentirte apenado o deprimido durante un largo periodo de tiempo y no puedes volver a enamorarte legítimamente hasta que haya transcurrido este largo periodo de luto.
- k.** No es necesario percibir el amor todo el tiempo para saber que alguien te ama (Kats, 1976, citado en Ellis, 1990).

LA PAREJA NO SANA

Fromm (1973) define a la pareja disfuncional como aquella relación que evoca premisas degenerativas, las cuales confinan a la pareja a vivir destinados al deceso mutuo de las capacidades propias y experimentan una infelicidad constante. La infelicidad experimentada en la pareja no sana va unida a la disminución de las capacidades y funciones humanas.

CARACTERÍSTICAS DE LA PAREJA NO SANA

➤ BAJA ESTIMA EN CONTRAPOSICIÓN A LA VALÍA HUMANA

Casi todos los especialistas modernos de psicoterapia creen que la valoración que un individuo hace de su propio valor o valía personal es muy importante y que si él se denigra a sí mismo seriamente o tiene una autoimagen pobre, perjudicará su funcionamiento normal y se hará a sí mismo desdichado de muchas formas (Ellis & Grieger, 1981).

Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, se deba quizá por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran. Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás (Rogers, 1969).

La aceptación en términos de valor de la existencia humana puede ser severamente disminuida debido al autodesprecio, la inseguridad consecuencia

de un funcionamiento poco efectivo en el pensamiento (Ellis, 1973). Los terapeutas de la TRE recalcan que un porcentaje desproporcionadamente alto de personas perturbadas se ponen en ese estado porque se valoran negativamente (Ellis & Grieger, 1981).

La TRE entiende el valor más básico con el silogismo que se muestra a continuación:

1. Se existe por el simple hecho de estar vivo
2. Se puede elegir entre estar vivo y estar muerto
3. Si se elige vivir, puede uno escoger entre tener más placer que temor o más temor que placer.
4. Si se elige a favor de la vida un mayor placer, el paciente se preguntará, “¿esto es bueno para mi y por qué me hace feliz?” o afirmando “soy bueno porque he decidido vivir haciéndome feliz a mi mismo”.
5. Realizando esta autoevaluación se decide uno por vivir para ser tan feliz como se pueda lograr.

La TRE define como “bueno” a cualquier ser humano en términos de existencia (“Soy bueno porque estoy vivo y elijo estar vivo”). Si no se está vivo, no habrá mucho tiempo para pensar en ello.

Otra solución al problema del valor humano está en decirse a sí mismo: “no eres malo, ni bueno, simplemente eres tú”. Seguido de una serie de actividades cotidianas por mínimas que sean (Ellis, 1973). La valía es un término que no tiene sentido cuando se refiere al ser humano. Esta es la esencia de la autoaceptación. Esta significa que el individuo se acepta total e incondicionalmente sin depender de que se comporta o no inteligente, correcta, o incompetentemente ni de que los demás lo acepten, respeten o le amen (Ellis & Grieger, 1981).

➤ INSEGURIDAD

La fuerza y autonomía existentes en las personas emocionalmente seguras difiere de la fuerza y autonomía de las personas inseguras. La aceptación de si mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento. De la desvalorización emergen los celos, forma clásica de expresar inseguridad y necesidad de controlar y poseer (Yagosesky, 1998).

➤ DESCONFIANZA Y CELOS

La desconfianza impide la formación de una relación, estorba su crecimiento, la puede arruinar y dar por terminada. Cuando la pareja se comienza a hacer más nociva, la desconfianza comienza a transformar y distorsionar la realidad (Jiménez, 2002).

Esta distorsión de la realidad dentro de la pareja se le llama celos o posesión del ser amado. Podríamos distinguir entre dos formas de celos: celos racionales e irracionales.

Estamos o somos racionalmente celosos cuando deseamos unas relaciones continuadas, y a veces monógamas, con nuestro amado/a y cuando estamos preocupados de que ésta se rompa porque ella (él) ama (o presta demasiada atención) a otra persona- y por lo tanto nos priva de su presencia y suponga probablemente la amenaza de una pérdida completa. Cuando estamos racionalmente celosos, nos sentimos frustrados y defraudados cuando nuestra amada/o presta “demasiada” atención a otros, pero no estamos gravemente trastornados (Jiménez, 2002).

Estamos o somos irracionalmente (o insensatamente) celosos cuando exigimos u ordenamos de manera absolutista que nuestra amada/o nos quiera y preste atención casi exclusivamente a nosotros y nos sentimos horrorizados ante la idea de que él o ella puede intimar emocionalmente con otra persona hasta llegar incluso a poder ser abandonados por ella. Cuando estamos irracionalmente celosos tendemos a sentirnos gravemente ansiosos, hostiles y/o deprimidos, a rumiar obsesivamente sobre el grave peligro de perder a

nuestra pareja, a ser suspicaz contra sus actos, a exigir continuamente pruebas o palabras de afecto de ella (él), y a intentar estar con ella (él) prácticamente todo el tiempo (Ellis, 1989). La agresividad constituye una reacción ante la frustración de las necesidades biológicas o ante la incapacidad de satisfacerlas; una reacción, más que una fuerza instintiva.

El hombre saludable que ha aprendido a comprenderse y a comprender a los demás, no tiene por qué ser violento, agresivo o destructor, aunque si resulte perfectamente capaz de defenderse. Las personas sanas y maduras disfrutan de la amistad, los afectos, la solidaridad, el trabajo en grupo; los neuróticos y los psicópatas son incapaces de establecer relaciones con los demás y de satisfacer sus personales necesidades psíquicas de reconocimiento y aprobación, encuentran un cierto placer en odiar y destruir (Goble, 1977).

La TRE defiende la hipótesis de que las personas insensatamente celosas y posesivas tienden a mantener de manera dogmática varias creencias irracionales que crean sus celos, como por ejemplo:

- 1) " ¡Debo tener una garantía de que tu sólo me quieres realmente a mi y vas a continuar haciéndolo para siempre!".
- 2) "Si tu no me quieres como yo te quiero a ti, debe de haber algo radicalmente malo en mi , y por lo tanto casi no merezco tu afecto".
- 3) "Como yo te amo intensamente y estoy entregado a ti todo el tiempo, tu siempre tienes que devolverme ese amor, de lo contrario me causaría un gran dolor que no lo hicieras, y sería una persona mala y abominable".
- 4) "A no ser que tenga la absoluta certeza de que tu me adoras y siempre lo harás, mi vida es demasiado coactiva y desagradable, y apenas merece la pena seguir adelante" (Goble, 1977).
- 5) "Debo" tener la reciprocidad de mi amado/a de lo contrario soy una persona inadecuada e indigna".
- 6) "Es terrible perder a mi amado/a ¡no puedo soportarlo!".
- 7) " ¡Si mi amado/a no se interesa por mi o si se muere, la vida no tiene valor y más vale que esté muerto/a! ".

- 8) " ¡Mi amado/a es la única persona en el mundo para mi, y sólo su amor puede hacer que yo y mi vida tengan sentido, así que tengo que gozar del favor de mi amado/a y debo sentirme desgraciado, merece hacer cualquier cosa incluyendo el arriesgar seriamente mi vida para lograrlo/a! (Ellis, 1979, citado en Ellis, 1990).

De acuerdo con la Terapia Racional Emotiva el amor obsesivo-compulsivo normalmente implica que el amante mantenga devota y absolutísticamente una o más de estas creencias irracionales:

La Terapia Racional Emotiva cuando se enfrenta a románticos poco realistas en grado considerable que por lo tanto se hacen ansiosos, deprimidos, hostiles, o sienten lástima hacia si mismos, debido a que mantienen mitos o creencias irracionales (Ellis, 1979, citado en Ellis, 1990).

➤ **DEPENDENCIA**

Nuestro manejo de las separaciones y pérdidas, también estará asignado por nuestra autoestima. La dependencia que desarrollamos hacia algunas personas, se convierte en lazo que limita nuestra capacidad para asumir las despedidas desde una posición madura y sensata. Esta situación es menos traumática para quienes se esfuerzan por ser dueños de sí mismos y aprenden a vivir desde el desapego, pues aceptan el cambio y desarrollan mayor facilidad para recuperarse de tan sorprendentes e impactantes situaciones. Para ellos, es menos tortuoso volver a la vida productiva, cada vez que se requiera. A fin de cuentas cada persona tiene una vida propia que a nadie, ni siquiera a su pareja, pertenece (Yagoskesky. 1998).

Para quien desarrolla dependencia, el apego le conduce inexorablemente a los conflictos, al sufrimiento mutuo y de ahí, a corto o largo plazo, a la ruptura. Porque lazos que se basan en los deseos son muy frágiles dada su fragilidad (De Mello, 1985).

INVESTIGACIONES ANTERIORES SOBRE LA PAREJA

Los conflictos de pareja son una de las razones principales por las que la gente busca ayuda profesional (Veroff, Kulka y Douvan, 1981, citado en Jürg, 1993).

Se calcula que los clientes de una consulta psicoterapéutica, del 40% al 60% buscan ayuda básica como consecuencia de relaciones conyugales perturbadoras. Teniendo esto en cuenta parecería natural que la terapia de pareja fuera una de las formas de la psicoterapia mejor desarrollada y más extendida. Pues bien, lo cierto es lo contrario. A pesar del interés psicológico existente por los conflictos de pareja que han aumentado rápidamente durante los últimos años, la realidad es que hoy son muy pocos los psicoterapeutas que están bien preparados y que se dedican a los tratamientos de pareja.

Se ha producido un notable interés por los problemas familiares desde el final del siglo pasado (Jurg, 1993) y en 1938 habían aparecido cerca de 800 artículos empíricos sobre este tema (Aldous y Hill, 1967, citado en Jurg, 1993). Sin embargo, no fue hasta los años veinte cuando empezaron los estudios empíricos sobre la pareja. Las primeras investigaciones se centraron sobre los determinantes de la felicidad conyugal (1938, citado en Jurg, 1993) y el éxito marital (Burgués y Cottrell, 1939, citado en Jurg, 1993), y debido a que comprenden principalmente amplias encuestas llevadas a cabo por sociólogos, esta fase inicial de la investigación marital se denominó posteriormente la tradición sociológica (Gottman, 1979, citado en Jurg, 1993). Dicha tradición de la investigación era importante para identificar varios correlatos de la satisfacción marital. Sin embargo, el descubrimiento de estos correlatos se acompañaba por “poca o ninguna explicación de por qué existían las correlaciones” (Rush, Barry, Hertel y Swain, 1974, citado en Jurg, 1993) y ya por los años sesenta había una considerable insatisfacción con la investigación, especialmente por su dependencia de los autoinformes.

Por su parte, Raush (1961, citado en Jurg, 1993) empezó a explorar las conductas manifiestas de parejas implicadas en conflictos maritales improvisados en el laboratorio. Este estudio anunció la tradición conductual de

la investigación sobre la pareja, que coincidió con el enfoque conductual en la terapia de parejas (Stuart, 1969, citado en Jurg, 1993) .La terapia conductual de parejas empezó con la aplicación de los principios operantes (refuerzo positivo y negativo).

Un hallazgo curioso obtenido en dos estudios (citado en Caballo, 1996) es que la frecuencia relativa de conductas positivas y negativas es crítica para la satisfacción. Esos estudios demostraron que la diferencia entre la frecuencia sexual y las discusiones conyugales estaba fuertemente relacionada con la satisfacción. Este hallazgo es bastante consistente con un hallazgo similar obtenido por los estudios que emplean observadores entrenados. Sin embargo, en vista de la demostrada falta de acuerdo entre miembros de la pareja sobre la ocurrencia de una conducta, no está claro si los informes de la conducta diaria por parte de los miembros de la pareja reflejan la observación de la conducta, en vez de las creencias de dicho miembro.

Christensen (1987, citado en Caballo, 1996) desarrolló un instrumento de autoinforme que se centra en un patrón nuclear de la relación, donde un miembro de la pareja exige y el otro se retira. Su investigación muestra que : a) las parejas pueden estar de acuerdo sobre la presencia de este patrón en su relación , b) los miembros de la pareja no se diferencian en la conducta de exigencia/retirada durante la discusión de los asuntos del marido , pero las mujeres exigían más y los maridos se retiran más durante la discusión de los asuntos de la mujeres, c) la frecuencia informada de la interacción de exigencia/retirada se relaciona con la insatisfacción marital presente, y d) la exigencia del marido/retirada de la mujer, aunque negativamente asociada con la satisfacción actual de la pareja , predice un aumento de la satisfacción a lo largo del periodo de un año. Este último resultado es, de nuevo, consistente con los datos obtenidos a partir de interacciones maritales observadas, en donde las conductas asociadas con la insatisfacción presente predicen un incremento de la satisfacción con el tiempo.

La segunda estrategia que emplea a los miembros de la pareja como observadores examina las evaluaciones continuas de las comunicaciones que ocurren durante interacciones específicas de solución de problemas en el

laboratorio. En este enfoque, los miembros de la pareja están sentados a ambos lados de una “mesa de conversación” y sólo se permite hablar cada vez a uno de los miembros. Para cada turno de conversación, el que habla evalúa el impacto del mensaje (Caballo, 1996).

Un hallazgo básico que surge a partir de esta investigación es que la discrepancia entre las evaluaciones de la intención y las del impacto diferencia a las parejas con problemas de las parejas sin problemas. De modo más específico, ambos grupos envían mensajes con intenciones y no se diferencian en las evaluaciones de la intención, pero sólo los mensajes de los miembros sin problemas de la pareja tienen un impacto positivo. Una implicación clínica de este hallazgo es asegurar que los miembros con problemas se den cuenta de su tendencia a percibir los mensajes de forma más negativa de lo que es la intención. Un resultado adicional, y sorprendente, surge del examen de la secuencia de las comunicaciones; ni los miembros con problemas ni aquellos sin problemas se comportan de forma recíproca con la conducta positiva de la pareja, sugiriendo que “quizá es precisamente esta falta de reciprocidad en un contexto de elevados intercambios positivos lo que caracteriza a la interacción positiva estable en parejas sin problemas” (Gottman, 1976, citado en Caballo, 1996). Este hallazgo pone en duda el extendido punto de vista de que las parejas satisfechas se caracterizan por el *quid pro quo* y se describen mejor comportándose según el principio de “la cuenta de banco”; en la medida en que esperan que las conductas lleven contrapartidas positivas, la reciprocidad ocurre a largo plazo.

La mesa de conversación se ha utilizado también para predecir la satisfacción futura. Se ha encontrado que las evaluaciones del impacto realizadas antes del matrimonio correlacionan con la satisfacción marital 2,5 y 5,5 años más tarde. Las discrepancias entre las evaluaciones de la intención y el impacto de los miembros de una pareja predicen también la satisfacción 5,5 años más tarde. Estos hallazgos enfatizan la importancia de las habilidades de comunicación no solo sirve como indicador de potenciales problemas futuros (Caballo, 1996).

Los intentos por comparar las evaluaciones por parte de los miembros de la pareja sobre las conductas de comunicación con las codificaciones realizadas por observadores de esas mismas conductas han sido más bien raros. Sin embargo, hay ciertas pruebas de que, comparados con los miembros con problemas, las evaluaciones de miembros sin problemas de la pareja y las de los observadores tienen una relación más elevada (Dottman, 1979; Robinson y Price, 1980, citado en Caballo, 1996). Esto sugiere claramente que los miembros con problemas tienen un sistema de mensajes “privado” que el profesional necesita entender con el fin de trabajar eficazmente con las parejas. En resumen, los estudios con la mesa de conversación han demostrado que “el poder de las variables obtenidas por las parejas, al codificar su propia conducta, para discriminar entre parejas con problemas y sin problemas es algo mayor que el obtenido por los estudios de codificación por medio de observadores” (Caballo 1996). A la luz de las observaciones anteriores, es importante establecer claramente el referente de los datos de investigación que pertenecen al conflicto conyugal. La mayor parte de la investigación sobre el conflicto conyugal se refiere a la oposición manifiesta entre cónyuges que éstos identifican como desacuerdo o como fuente de problemas. Como ya se ha señalado, una parte sustancial de la varianza de las medidas de satisfacción / perturbación conyugal se refiere a ítems que implican desacuerdo. De aquí que las correlaciones de esas medidas se consideren a menudo como correlatos del conflicto. Sin embargo, una parte sustancial de lo que conocemos como tal conflicto proviene de estudios de solución de conflictos durante interacciones observadas en el laboratorio. Este objetivo de estudio refleja, en parte, las raíces aplicadas de la investigación, que se ha llevado principalmente por psicoterapeutas interesados en ayudar a las parejas a resolver sus problemas maritales. Se ha aprendido mucho sobre esa conducta, sin embargo sería inapropiado generalizar esos hallazgos a otras formas de conflicto como se estudia en otras áreas de la psicología (Caballo, 1996).

ESQUEMAS COGNITIVO/NEGATIVOS: ETIQUETACIÓN DE LA PAREJA

No son los acontecimientos los que nos mueven en una u otra dirección. La codificación, idea o valoración que yo hago de esos mismos acontecimientos, es lo que realmente me impacta emocionalmente. Somos nosotros mismos quienes tenemos la capacidad de impactarnos a través de nuestros mismos pensamientos. Así nos lo muestra con claridad Álvarez (1992 citado en Marroquin,1995): "Cada uno de nosotros se mueve en un entorno social, pero no responde automáticamente a los estímulos o acontecimientos con los que debe enfrentarse cada día, sino que primero interpreta cognitivamente, es decir, procesa, mediante su pensamiento dichos acontecimientos; los valora según una personalísima e intransferible escala y finalmente, el proceso desemboca en la creación de un sentimiento (positivo negativo, según la valoración personal previa) y de una reacción corporal.

Desde el enfoque cognitivo, la pareja existe en la mente. La mente real está escondida dentro de una psique a la que uno nunca puede entrar, ni conocer directamente. Uno escucha, observa comportamientos, recuerda. Y con el tiempo uno desarrolla un sumario fijo de conclusiones llamado esquemas que crea un retrato psicológico de la persona con la que se está (Díaz, 1998).

Muchos esquemas son simplemente nombres de rasgos que se utilizan para explicar el comportamiento de la pareja y que describen cualidades personales. Un esquema puede estar basado en cientos de pequeños hechos y ayudan a organizar muchas experiencias diferentes en categorías que están etiquetadas. El esquema funciona como una explicación y una forma de agrupar muchas conductas distintas de la pareja. Los esquemas constituyen uno de los problemas del pensamiento más comunes en las parejas

Esquemas negativos como: perezoso, idiota, testarudo, cruel, duro, vanidoso, bobo, incompetente, loco, peligroso, tienen enorme poder. Esquemas que son sólo nuestra propia realidad, ¿lo que nosotros creemos que es la

verdad, es la única verdad que podemos elegir? Los esquemas que se utilizan para explicar e interpretar lo que hace nuestra pareja, las etiquetas que describen para uno la identidad del consorte, influyen en todas las dimensiones de la relación. Lo que se siente, lo que se da, lo que se pide, y como nos comunicamos se ven tremendamente afectados por como se etiqueta a la pareja (Lazarus, 1991). Cuantos más hechos soporten un esquema particular, mayor será su influencia.

En adición a estos esquemas sobre rasgos de la personalidad, uno puede formar esquemas acerca de las motivaciones e intenciones de nuestra pareja, sentimientos y juicios.

Los esquemas negativos acerca de las motivaciones de la pareja, intenciones, sentimientos y juicios sobre uno mismo pueden ser enormemente destructivos. Estos son normalmente formados y soportados por un gran trabajo de lectura del pensamiento. Empiezan con un comportamiento ambiguo que se interpreta negativamente. Una vez que se ha hecho la interpretación, todos los comportamientos futuros relacionados con la conducta tienden a etiquetarse del mismo modo. Cada comportamiento de la pareja se explica a través del esquema ya formado (Lazarus, 1991).

Quizá el más destructivo de todos los esquemas es la creencia de que nuestra pareja no nos quiere (“Si me quisiera encontraría tiempo para estar conmigo a solas”, “Si hubiera algo de amor, haría algún pequeño sacrificio”). Estas creencias hieren, esto ocurre en todos los esquemas negativos. A parte, explican la tremenda cantidad de dolor en las relaciones íntimas, aunque a menudo son construidos sobre conjeturas, suposiciones y fantasías.

Nelly (1987, citado en Lazarus, 1991) introdujo el concepto de “constructos personales”. Él describió que todo el mundo desarrolla una lista de creencias organizadas acerca de sí mismos y los demás. Estas creencias forman un núcleo de identidad personal.

Muchos esquemas negativos son tan paralizantes que nos hacen temer la más ligera manifestación de franqueza o vulnerabilidad. Otros esquemas nos

hacen sentir abusados o enfadados. El resultado es la disminución de la confianza.

Una vez establecido el esquema sobre la personalidad de nuestra pareja o sus intenciones, hay dos procesos que tienden a perpetuarlo. El primero es llamado “tendencias confirmatorias” (Meichenbaum, 1988, citado en Lazarus, 1991). Es la tendencia a prestar atención sólo a los hechos que apoyan el esquema. Hay una propensión natural a ignorar y filtrar cualquier cosa que no encaje con nuestras percepciones.

Esto es debido a que no hay sitio en un esquema negativo para un dato positivo. Los hechos favorables no encajan. Además, no son recordados con la misma claridad que los hechos negativos.

La “hendidura mental” (McKay & Fanning, 1991, citado en Lazarus, 1991) es la segunda razón por la que los esquemas son tan duraderos. La mente a menudo juega con los mismos pensamientos una y otra vez. Estas perturbaciones psicológicas son particularmente utilizadas cuando se está bajo estrés o afrontando una situación difícil. Si no se puede comprender lo que está pasando, se tiende a sentir ansiedad. Entonces comienza un proceso de búsqueda de recuerdos o suposiciones que ayudan a comprender lo que está sucediendo y a responder apropiadamente. Nuestros esquemas son las suposiciones que más a menudo se utilizan para explicar comportamientos ambiguos de la pareja.

Los esquemas negativos de la pareja son a menudo utilizados para explicar mucho de los comportamientos que uno simplemente no entiende. Y como la mayoría de lo que uno hace es ambiguo, cuando es visto desde fuera, mucho del comportamiento irrelevante de nuestra pareja será absorbido dentro de un esquema negativo.

Los esquemas negativos deterioran la intimidad. Nuestra pareja hace o dice algo que interpretamos falsamente con un esquema negativo. Esta suposición nos lleva a responder de manera inadecuada (a menudo con enfado). Por otro lado, nuestra pareja tiene una reacción defensiva sintiéndose

rechazada y también se enfada. Mediante incrementos graduados de enfados, la interacción se aleja cada vez más de los hechos reales de la situación. La hostilidad y el daño surgen desde esta primera falsa asunción.

Ejemplo:

- **Ella:** Se me olvido comentártelo. Necesitan que me quede a trabajar tiempo extra, y no podremos vernos hasta el lunes
- **Él:** (influenciado por el esquema que tiene de ella)
- ¿Cuál es la importancia de que te quedes?, ¿Por qué tienes que quedarte?
- **Ella:** (a la defensiva): Por el dinero, me darán cincuenta pesos extras.
- **Él:** (en tono fuerte): ¡Cincuenta pesos!, ¡es una porquería!, ¡yo te los regalo!
- **Ella:** Vete al diablo.
- **Él:** No, vete tu al diablo, me ves cada que tu quieres y no es cuando tu quieras.
- **Ella:** Eres un egoísta...no me toques con tus asquerosas manos, ¡todos los hombres son unos puercos!, siempre me decepcionas, no quiero que vuelvas, no eres bienvenido.
- **Él:** (gritando) ¡Allí estás con las amenazas otra vez, tu amor es tan frágil!, ayer dijiste que me amabas ¿lo recuerdas?
- **Ella:** Yo digo muchas cosas, ya no te quiero y no quiero volver a verte.

El hecho es que ella necesitaba trabajar tiempo extra para pagar una operación que le practicarían pronto, necesitaba dinero para comprar el regalo del próximo cumpleaños de él y gastos para mantenerse a sí misma. Él se movió en su esquema (ella es una “utilizadora”) e interpretó mal la situación (“no me quiere, por eso me evade”). Cada contraataque les alejaba de la petición original de ella hasta que estuvieron discutiendo acerca de situaciones pasadas. Muchas parejas pelean justo de este modo –comienzan con el esquema base, una falsa suposición y después se lanzan a discutir, no desde la realidad, sino desde el esquema que tiene del otro.

Hay que darse cuenta de que muchos de los esquemas son generalizaciones o etiquetas globales que implican que nuestra pareja siempre actúa de cierto modo. Etiquetas globales como "perezoso" y generalizaciones como "egoísta" son con frecuencia exageraciones. Ignoran todas las excepciones a la regla.

Los esquemas son formas de organizar datos. Pero socavan la relación cuando se piensa sobre la pareja desde una sola dimensión, ignorando todas las excepciones a la regla que se ha identificado (Díaz, 1998).

INVESTIGACIÓN DE LAS COGNICIONES EN LA PAREJA CON PROBLEMAS

La investigación sobre las cogniciones en la pareja se ha centrado en gran medida en el contenido de los pensamientos (en vez de en los procesos de pensamiento). Se hizo especial énfasis en la distinción de la conducta en parejas con problemas y parejas sin problemas. Además la mayoría de la investigación se ha interesado por tres clases de pensamiento. Primero, teniendo en cuenta el papel asignado a las creencias irracionales en la Terapia Racional Emotiva (TRE), una línea de investigación examina las creencias poco realistas sobre la relación. El segundo y tercer tipo de pensamiento en el que se centran los investigadores tienen que ver con dos preguntas que supuestamente surgen sobre el conflicto en la relación: ¿Por qué está ocurriendo el conflicto? Y ¿qué puedo hacer para resolver el conflicto? La primera pregunta tiene que ver con las atribuciones del conflicto y la segunda trata con las expectativas de eficacia o el grado en que un miembro de la pareja cree que o el/ella puede realizar las conductas necesarias para solucionar el conflicto. Sin embargo, han surgido una serie de hallazgos replicados por otros investigadores. Estos hallazgos muestran que:

Las parejas con problemas mantienen más creencias inconvenientes en su relación, en comparación con las parejas sin problemas. Además, de sus creencias poco realistas en pareja, se añaden también las creencias irracionales sobre sí mismos.

Las creencias poco realistas sobre la relación están correlacionadas con las evaluaciones, por parte de los interactuantes, de la comunicación que tiene lugar en el repaso por medio del video de una interacción y correlacionan también con las evaluaciones de un observador entrenado.

Comparadas con parejas sin problemas, las parejas con problemas hacen menos atribuciones favorables de la conducta del otro miembro de la pareja y de los acontecimientos conyugales. Es probable que las atribuciones de los acontecimientos negativos fomenten o mantengan los problemas, ya que la causa se encuentra localizada en las características no cambiantes y globalmente influyentes del otro miembro de la pareja (p. ej., un rasgo indeseable de la personalidad como el egoísmo) y se ve a ese miembro culpable y actuando con una intención negativa y una motivación egoísta. Este patrón de atribuciones se invierte para los acontecimientos positivos, en donde las parejas sin problemas tienden a hacer atribuciones que mejoran la relación.

Las atribuciones se relacionan con los afectos que ocurren durante la interacción, especialmente con la ira y el gimoteo, con las tasas de conducta negativa, con la eficacia de los intentos de solución del problema y con el grado de respuesta recíproca a la conducta negativa del/a compañero/a. Estas relaciones son más potentes en parejas con problemas que en parejas sin ellos (Caballo, 1996).

Las creencias de una mayor eficacia están relacionadas con mayores niveles de satisfacción, con mayor calidad de los enfoques observados durante la interacción, para la solución de problemas y con las evaluaciones, por parte de los observadores, de la satisfacción de los miembros de la pareja con una discusión sobre la solución del problema.

LAS ATRIBUCIONES EN LA INVESTIGACIÓN DE LAS COGNICIONES

Los datos sobre las cogniciones proporcionan una señal para comprender la característica de las relaciones con problemas, es decir la reciprocidad de la conducta negativa. Las parejas con problemas pueden responder de forma recíproca a la conducta negativa del/a compañero/a debido a su interpretación de la conducta. Dicho de otra manera, las atribuciones sobre la conducta pueden mediar las respuestas a la misma, sugiriendo que no es la conducta por sí misma lo que es importante, sino que lo importante son las atribuciones que le dan significado a la conducta. Aquí hay límites ya que algunas conductas (p. ej., golpear al cónyuge) son claramente indeseables y dejan pocas dudas a la interpretación.

La investigación sobre las cogniciones hace menos atribuciones favorables de la conducta del otro miembro de la pareja y de los acontecimientos conyugales. Es probable que las atribuciones de los acontecimientos negativos fomenten o mantengan los problemas, ya que la causa se encuentra localizada en las características no cambiantes y globalmente influyentes del otro miembro de la pareja (p. ej., un rasgo indeseable de la personalidad como el egoísmo) y se ve a ese miembro culpable y actuando con una intención negativa y una motivación egoísta. Este patrón de atribuciones se invierte para los acontecimientos positivos en donde las parejas sin problemas tienden a hacer atribuciones que mejoran la relación

Las atribuciones se relacionan con los afectos que ocurren durante la interacción, especialmente con la ira y el gimoteo, con las tasas de conducta negativa, con la eficacia de los intentos de solución del problema y con el grado de respuesta recíproca a la conducta negativa del/a compañero/a. Estas relaciones son más potentes en parejas con problemas que en parejas sin ellos (Caballo, 1996).

Las atribuciones y las expectativas de eficacia predicen la satisfacción de pareja 12 meses mas tarde, aunque la consistencia de este hallazgo varía con los estudios.

Los psicoterapeutas se enfrentan a veces con miembros de parejas que ven a su compañero / a como la causa de los problemas de relación y mantienen que su compañero/a es el responsable de esos problemas. El confirmar que las parejas con problemas hacen determinar atribuciones que no son compartidas por todas las parejas añade un apoyo considerable a esas prácticas clínicas (Caballo, 1996).

Un ejemplo de amor nocivo es el obsesivo–compulsivo o lo que Tennov (1979, citado en Ellis, 1990) ha llamado “acaramelamiento” (“*limerence*”), es normalmente aunque no necesariamente romántico. Una madre puede amar obsesivamente a su hijo, un emprendedor puede amar compulsivamente su trabajo y un adolescente puede adorar obsesiva compulsivamente a su amigo/a del mismo sexo sin desear tener relaciones sexuales o casarse con su amigo/a. No obstante, en gran parte, el “acaramelamiento” es una forma de amor romántico que frecuentemente incluye: (1) conductas trastornadas como el pensar obsesiva e intensamente en la persona amada; (2) la necesidad apremiante de reciprocidad; (3) cambios de humor dependientes en la interpretación que el amante haga de la reciprocidad que haga de la persona amada; (4) intensos sentimientos de ansiedad y depresión si la persona amada no parece corresponder al amor de uno; (5) idealización de la persona amada y rechazo a ver u observar sus deficiencias; (6) afán por hacer cosas temerosas para ganar o mantener los favores de las personas amadas

Sobre la contrariedad de que el amor puede ser fuente inherente de sufrimiento Bataille (1987) nos explica que la pasión de los amantes prolonga la simpatía moral, la fusión mutua de los cuerpos. Pero para quien está afectado por ella, puede tornar su felicidad con su contrario más próximo, el sufrimiento.

Las posibilidades de sufrir son tanto mayores cuanto que sólo el sufrimiento revela la entera significación del ser amado. Si la persona no

puede poseer al ser amado, a veces piensa matarlo; con frecuencia preferiría matarlo a perderlo. En otros casos desea su propia muerte.

La pasión nos adentra así en el sufrimiento, puesto que es, en el fondo, la búsqueda de un imposible; y es también, superficialmente, siempre la búsqueda de un acuerdo que depende de condiciones aleatorias. Con todo, promete una salida al sufrimiento fundamental. Sufrimos nuestro aislamiento en la individualidad discontinua. La pasión nos repite sin cesar: si poseyeras al ser amado, ese corazón que la soledad oprime formaría un solo corazón con el del ser amado. Ahora bien, esta promesa es ilusoria, al menos en parte. Pero en la pasión, la imagen de esta fusión toma cuerpo -y en ocasiones de manera bien diferente para ambos amantes- con una intensidad loca. Mas allá de su imagen, de su proyecto, la fusión precaria que no atenta a la supervivencia del egoísmo individual puede, de algún modo, entrar en la realidad. Pero da igual; de esa fusión precaria y al mismo tiempo profunda, el sufrimiento –la amenaza de una separación – debe mantener casi siempre una plena conciencia (Alberoni, 1997).

El concepto de pareja se ha transformado de generación en generación. Ha sufrido una modificación mayor; Erickson (citado en Ellis, 1993) considera que las condiciones de la vida cotidiana, al mismo tiempo que su duración hacen que la pareja moderna sea mucho mas frágil que la pareja tradicional. Lo mínimo que podemos decir es que, la idea que se tenía de la pareja de antaño irrumpe con el estilo de vida actual. El “para toda la vida” de antes, ha sido reemplazado por “el tiempo que dure”. Una relación amorosa de larga duración no sólo es percibida en esta época como imposible, sino cada vez más como algo turbio y sospechoso, es decir, como el signo de un desarreglo psíquico social. La imperante reestructuración del concepto de pareja, debe ser tratada bajo un estudio crítico y científico para prevenir las consecuencias que las pasiones humanas puedan acarrearos debido a su falta de comprensión, control y manejo (http://www.catrec.org/albert_ellis.htm 26/03/07).

ELLIS Y SU MODELO DE DISFUNCIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Dentro de las investigaciones que han abordado el tema, se incluyen dos modelos cognitivos en el campo de las disfunciones de la relación de pareja: el modelo de Ellis (1987) y el modelo de Beck (1988).

EL modelo de Ellis distingue entre insatisfacción de pareja (I.P) y perturbación de pareja (P.P). Uno o ambos miembros de la pareja, a partir de ciertas experiencias personales (modelos familiares de sus padres como pareja, otros modelos sociales, historia de relaciones de pareja anteriores, etc) desarrolla una serie de expectativas no realistas sobre como tiene que funcionar una pareja (MITOS) y/o bien lleva a la relación sus propias características personales, que pueden ser incompatibles con las del otro miembro. Este proceso produciría el resultado cognitivo-emocional de "Deseos no satisfechos" e "Insatisfacción de pareja" (I.P) A partir de esta insatisfacción uno o ambos miembros de la pareja pueden producir una perturbación de la relación de pareja (P.P); esto se desarrollaría al valorar el estado de insatisfacción anterior de modo irracional (creencias irracionales implicadas serían: (1) Exigencia de trato justo: "Tu no deberías actuar como lo haces porque está mal o amenazas mi autoestima" y (2) Catastrofismo: "Si se expresan las cosas que me insatisfechen de la relación puede ocurrir algo horrible y no debo hacerlo". Ambas creencias irracionales producirían un estado de perturbación de la pareja (P.P), en concreto la primera llevaría a una respuesta emocional de ira intensa y conducta aversiva hacia el otro miembro (menos gratificación o refuerzo, más conducta de "castigo") y la segunda creencia irracional produciría una respuesta emocional de ansiedad o temor intenso y una conducta inhibida (no asertiva). El resultado final de todo el proceso sería que la conducta de cada miembro produciría un feedback que es distorsionado cognitivamente por el otro en función de sus propias creencias irracionales. Resulta interesante tomar en cuenta que lo que afecta a una pareja no es la convivencia, sino las creencias y autoverbalizaciones falsas (En punto B) que se crean a partir de esta, es decir, las consecuencias (Punto C) (<http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm> 26/03/07).

BECK Y SU MODELO DE DISFUNCIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja suele pasar por dos fases generales: (1) "Enamoramiento": en general se trata de una relación íntima sin apenas problemas prácticos, donde se activan una serie de creencias y expectativas románticas (MITOS, fase de "Idealización de la relación") y (2) "Cotidianidad": se produciría una frustración de expectativas y creencias románticas ("Desilusión"), irrumpirían una serie de problemas prácticos (hijos, finanzas, toma de decisiones, etc.) y se "activarían" el "Pacto matrimonial" (Perspectivas personales, supuestos personales o esquemas cognitivos latentes; que mientras más egocéntricos sean, más disfunción van a generar). Estos esquemas cognitivos suelen girar en torno a dos contenidos temáticos: (1) Interés afectivo y (2) Valoración personal. Se habrían desarrollado a partir de modelos familiares (relaciones parentales) y otras experiencias (por ejemplo la historia de pareja). La conducta de cada miembro de la pareja lo podría activar, y esa activación produciría una serie de distorsiones cognitivas que llevaría a una serie de círculos viciosos de estilos personales de relación inflexibles, sobretodo en tres áreas: comunicación, expresión afectiva y resolución de problema(<http://www.psicologia-online.com/ESMUbeda/Libros/Manual/manual17.htm> 26/03/07).

CAPITULO 3.

METODOLOGÍA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la influencia de la participación en el taller (“Pareja Racional”) con respecto al Pensamiento Racional en la percepción de la pareja?

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

- Se promoverá un cambio significativo en el pensamiento racional al asistir al taller “Pareja Racional”.
- Se promoverá un cambio en la percepción de pareja.
- Influencia del entrenamiento del pensamiento racional en la percepción de la pareja racional.

OBJETIVOS

- **Objetivo general.**

Identificar la relación del aprendizaje racional emotivo en la percepción de la pareja racional.

- **Objetivos particulares.**

- Hacer la comparación de los resultados obtenidos en la primera aplicación de cada inventario con las respuestas recabadas posteriormente.
- Hacer la comparación de los resultados obtenidos en la segunda aplicación de cada inventario con las respuestas recabadas posteriormente.
- Identificar el grado de influencia del entrenamiento racional en la percepción de pareja.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LAS VARIABLES

Variable independiente:

Taller

Se define un taller como un seminario de ciencias para la enseñanza y el aprendizaje de habilidades y aptitudes que ayuden al humano a potencializar sus capacidades personales inherentes a su naturaleza racional (Bunge, 1980).

Variable dependiente:

Percepción:

Ellis (1993) define a la percepción como el registro consciente de un estímulo que nos activa. Es el proceso mediante el cual entramos en contacto con la realidad.

Pareja:

Ellis (1954) responde a la interrogación de ¿qué es la pareja? diciendo que es la unión de dos individuos cuyas cogniciones desarrollan sentimientos variados y omnipresentes. En *“The American Sexual Tragedy”* intenta definirlo como “cualquier clase de atracción o implicación emocional mas o menos intensa con o hacia otro. Incluye muchos tipos y grados de afecto como son amor conyugal, amor fraternal, amor familiar, amor religioso, amor a la humanidad, amor a los animales, amor a las cosas, amor propio, amor sexual, amor obsesivo –compulsivo, etc.”

Racional

Por racionalidad se entiende el hecho de que todos los elementos intervinientes en un conjunto y cada uno de los conocimientos, pueden ser conectados a través de una relación de causa-efecto. De tal manera que una vez establecidos, siempre será posible descubrir el enlace que los liga haciendo uso de la razón (Gómezjara, 1987).

Llamamos lógica y racional a la persona, conducta o expresión que presenta coherencia, orden y concordancia en sus pensamientos y en sus actos (Gutiérrez, 1993).

Sano

Una característica de la persona mentalmente saludable es su percepción práctica del mundo; en oposición, quien padece algún disturbio psíquico, no sólo está emocionalmente enfermo; tiene además, una óptica errónea de todo. Esta descripción de disturbio mental ha sido confirmada por Money-Kyrle (1993. Citado en Caballo, 1996), quien afirma que parece pertinente reconocer al individuo perturbado mentalmente como aquel que es no solo relativa sino absolutamente ineficaz, puesto que su óptica de la realidad está distorsionada. Así entonces las creencias desarrolladas, aumentadas o modificadas a partir de un mayor pensamiento racional están relacionadas con mayores niveles de satisfacción, con mayor calidad de vida, para la solución de problemas, las evaluaciones por parte de observadores clínicos y de la satisfacción de los miembros de una pareja (Caballo, 1996).

Por su parte y dentro de la escuela humanista, Maslow encuadró el malestar de sus pacientes como la falla en lo que se refiere a lograr un estado de plenitud psíquica; así pues ésta es una situación debida a deficiencia física, psíquica y mental, es decir, a ineptitud del individuo para reconocer y satisfacer sus necesidades que son de hecho, comunes a la especie humana (Goble, 1977).

DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

Variable Independiente:

Taller teórico vivencial “pareja racional”

Al asistir al taller “Pareja Racional”, se realizarán tareas que están orientadas al reconocimiento de cómo piensan los participantes y así, a través de dinámicas vivenciales, ir aumentando su pensamiento racional.

Variable dependiente

- Se realizará la evaluación de la percepción de pareja a través de la aplicación del inventario “pareja racional” (incluido en el anexo 2).
- Se realizará así mismo la evaluación de la racionalidad por medio del Inventario de Ideas Irracionales de Ellis (incluido en el anexo 1).

PARTICIPANTES:

Una muestra no probabilística de 34 personas de edad entre 17 a 48 años de edad, siendo 26 mujeres y 8 hombres de la comunidad universitaria de la FES Zaragoza y zonas aledañas quienes asistieron de manera voluntaria al taller, al responder a la convocatoria hecha.

INSTRUMENTOS:

Los instrumentos utilizados son los siguientes:

- 1) El primero fue **el Inventario de Ideas Irracionales de Albert Ellis** (de escala Likert, versión de cien reactivos) mide el nivel de racionalidad/irracionalidad del individuo tomando en cuenta las diez ideas irracionales estandarizadas por Ellis.
- 2) El segundo **inventario fue “Pareja Racional”** (de formato escala Likert y de setenta y seis ítems) que mide el nivel de racionalidad/irracionalidad del individuo en pareja. Este inventario intenta medir cuatro de las dimensiones de la escuela racional emotiva: dependencia, perfeccionismo, intolerancia a la frustración y Locus de Control Externo, en conjunto con implicaciones que dan pie a otras ideas irracionales en las relaciones de pareja: autoestima, autoconcepto, autonomía, autorrealización, baja estima e inseguridad.

INSTRUMENTO 1 DE 2: “EL INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS”

Se presentan a continuación las diez ideas catalogadas por Ellis:

Idea Irracional N°1: La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.

Idea Irracional N°2: La idea de que para considerarse a uno mismo valioso, debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.

Idea Irracional N°3: La idea que cierta clase de gente es vil, malvada e infame (o torpes, brutos, ignorantes, etc.) y que deben ser seriamente culpabilizadas y castigadas por su maldad; es decir por ser o actuar así.

Idea Irracional N°4: La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen

Idea Irracional N°5: La idea de que la desgracia humana se origina por causas externas y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.

Idea Irracional N°6: La idea de que si algo es o puede ser peligroso o terrible se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.

Idea Irracional N°7: La idea de que es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

Idea Irracional N°8: La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quién confiar.

Idea Irracional N°9: La idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y/o que algo que ocurrió alguna

vez y le conmocionó (que le causó un malestar emocional muy grande) debe seguir afectándole indefinidamente.

Idea Irracional N°10: La idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás (Ellis, 1990).

Clave de corrección:

Cabe mencionar que para la calificación del inventario de ideas irracionales de Ellis se codifican del total de 100 ítems, 50 afirmaciones completamente racionales y 50 completamente irracionales. Para las puntuaciones totales se mencionan los ítems que fueron invertidos para obtener valores confiables.

1,2,3,6,7,8,9,10,12,13,18,19,21,22,23,24,26,27,28,33,34,37,38,39,40,42,46,47, 49,50,51,53,54,62,63,66,67,69,71,72,73,74,77,79,81,82,84,89,90,92 y 100.

INSTRUMENTO 2 DE 2: EL INVENTARIO “PAREJA RACIONAL”

IDEA IRRACIONAL NÚMERO 2: PERFECCIONISMO.

Empeñarse en ser perfectos puede causar frustraciones, decepciones y malestares. El perfeccionismo hace que los individuos se esfuercen demasiado en una tarea para la cual su habilidad es limitada, descuidando aquellas para las cuales posee más capacidad. El ser humano no es un ser perfecto, es perfectible a través de todo su desarrollo (Ellis, 1962 citado por Patterson, 1978). Estos ítems son:

5.- Respeto a mi pareja en su forma de ser y de pensar

33.- Me gusta decirle la verdad a mi pareja aunque esta no le haga sentir bien.

38.- Es terrible cuando peleamos.

44.- Es terrible el desamor.

56.- El noviazgo debe ser bonito.

- 58.- Con el tiempo el amor me desilusiona.
- 59.- La gente no es como espero que fuera.
- 60.-Me gustaría encontrar a mi mujer (hombre) ideal.
- 74.- Si no regresa es que nunca existió el amor.

IDEA IRRACIONAL NÚMERO 4: INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

No existe razón lógica para no aceptar la frustración como algo normal, ya que no hay motivo para que las cosas sean diferentes de cómo son en realidad. Es mejor aceptar la situación como es, y de ser posible, hacer algo para arreglarla. Las situaciones difíciles pueden trastornar, pero no son terribles ni catastróficos a menos que así se les perciba. Los ítems son:

- 6.- Me deprimó cuando me siento agredido por mi pareja.
- 9.- Quien me quiera debe aceptarme como soy
- 10.- No cambiaría en nada mi manera de ser por estar bien con mi pareja
- 31.- Mi pareja me hace llorar
- 34.-Cuando me siento mal me desquito con mi pareja
- 35.-El (ella) me tiene que aguantar mis rabietas
- 36.-He dado golpes (aunque sea jugando) a mi pareja
- 47.- No soporto verle (a) con otro (a)
- 49.- Hemos llegado a la violencia física por celos
- 55.- Tratar de amar no es amar, solo tratar
- 62.- Cuando estoy en pareja y hay problemas me enojo tanto que solo pienso en terminar.
- 63.- Negocio con mi pareja para llegar a un acuerdo si hay problemas
- 65.- Propongo soluciones a los problemas en pareja

67.-Antes de complicarme con problemas, prefiero buscarme otro(a)

68.-Tomo iniciativa para solucionar conflictos

IDEA IRRACIONAL NÚMERO 8: DEPENDENCIA.

Depender de los demás causa inseguridad, ya que la seguridad real que se puede tener, es la de saber que a través de los errores, las personas aprenden y crecen. Estos ítems son:

4.-Me resulta molesto no estar con mi pareja.

16.- Me es difícil vivir solo.

17.- Sufro la pérdida de mis parejas en el momento.

18.- He pedido a una pareja regresar conmigo.

19.- Guardo luto a mi novio (a) antes de andar con alguien mas.

20.- No necesito una pareja para ser feliz.

22.- Mi pareja se alegra cuando gano en algo

23.- Siento que crezco en todos los aspectos de mi vida cuando me enamoro

24.- Mi pareja me ayuda a realizarme

37.- Mi pareja es la mejor y no podría vivir sin ella

IDEA IRRACIONAL NÚMERO 11: PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS.

Los problemas de otras personas no tienen algunas veces nada que ver con nosotros y por lo tanto no pueden interesarnos profundamente. Cuando la conducta de los demás nos afecta, solo nos preocupa nuestra propia interpretación de las consecuencias (Ellis, 1970). Los ítems son:

39.- Si no puedo hacer sentir bien a mi pareja me siento mal conmigo mismo.

41.- Debo soportar los errores de mi pareja

61.- Si hay problemas feos en la pareja prefiero dejarlo (a)

A continuación se presentan las seis implicaciones cognitivas que se manejan como categorías en el inventario “pareja sana”.

IMPLICACIÓN COGNITIVA 1: AUTOESTIMA.

Puede definirse “la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos” (Maslow, 1970). Los ítems son:

1.-Mi pareja no tiene que hacerme sentir valorado para sentirme bien.

7.- Mi autoestima no depende de si estoy bien con mi pareja.

8.- Me agrada ser como soy.

50.- Creo en la fidelidad.

64.- Negocio con mi pareja para llegar a un acuerdo si hay problemas.

66.- Propongo soluciones a los problemas en pareja.

69.- Tomo iniciativa para solucionar conflictos.

IMPLICACIÓN COGNITIVA 2: AUTOCONCEPTO

El Autoconcepto se define como: un grupo de actitudes sobre uno mismo, algunas favorables y otras no, generalizaciones hechas por la personalidad con base a sus interacciones con el medio ambiente.

Permite al individuo categorizar toda la información que posee acerca de si mismo), es multifacético (existen conceptos asociados a cada uno de los

roles del individuo), es jerárquico (El sujeto tiene un concepto general de si y conceptos específicos para cada rol que desempeña), tiende a mantenerse y es dinámico (a pesar de ser estable hay una constante revalorización de la imagen que el sujeto tiene de si mismo, es decir puede cambiar) (Beck, 1967 citado en

<http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm>
[26/O3/07](#)). Los ítems son:

2.- Acepto los defectos de mi pareja

43.-Me culpo por el fin de una relación

51.- Ser fiel es no respetarse

57.- Ella (el) me dice que debería cambiar en mi forma de ser

IMPLICACIÓN COGNITIVA 3: AUTONOMÍA.

La autonomía pertenece a la capacidad que tiene una persona para dirigirse y regularse a si misma. Los individuos autónomos tienen una tremenda capacidad de entender las fricciones cotidianas desde una perspectiva realista, no permitir que las cosas sin importancia dañen sus sentimientos o, incluso cuando los dañen, no convertir esos momentos en auténticas catástrofes (Branden, 2000). La tendencia a la autonomía, por si misma, nos conduce a la autosuficiencia, la firmeza frente al mundo, el desarrollo cada vez mas pleno de nuestro peculiar Ser íntimo de acuerdo con sus propias leyes, su dinámica interna y las normas autóctonas y no del entorno. Estas normas psíquicas difieren, se apartan e incluso se oponen a las leyes de los mundos no psíquicos de la realidad externa (Yagosesky, 1998). El individuo no necesitará de otro para afianzar su felicidad. Esto lo logrará a través del pensamiento claro fijado en metas y aspiraciones individuales (Fromme, 1989). Los ítems son:

13.- Sé lo que quiero

70.-Solo importa mi felicidad

52.- No es mala la infidelidad

53.- Ella (el) me ama

IMPLICACIÓN COGNITIVA 4: AUTORREALIZACIÓN

En las teorías de Rogers y Maslow se define como una dinámica dentro del organismo que lo conduce a realizar, satisfacer y mejorar sus potencialidades inherentes (Rogers, 1986).

La autorrealización es el más alto nivel de la superioridad personal humana. Significa vivenciar plena y vividamente la vida como un proceso de elecciones sucesivas, es decir, asumir la responsabilidad de uno mismo. La autorrealización no es únicamente un estado final, sino también un proceso de actualización de las propias capacidades, en cualquier momento, en cualquier grado (Maslow, 1971). Los ítems son:

- 12.- Mi pareja me felicita en mis proyectos
- 14.- Mi pareja me felicita en mis triunfos
- 15.- Comparto mis metas en pareja
- 21.- Comparto mis triunfos en pareja
- 25.- Ayudo a mi pareja a alcanzar sus objetivos
- 71.- Si mi relación no tiene solución, ya dios sabrá
- 76.- Lucho por aquello que quiero cueste lo que cueste

IMPLICACIÓN COGNITIVA 5: BAJA ESTIMA

Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran (Rogers, 1969). Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad y se sienten

incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás (Rogers, 1969). Los ítems son

32.- Mi pareja me llama por adjetivos peyorativos.

40.- Me he humillado para hacer volver a mi pareja.

42.- Me deprimó cuando corto con una pareja.

72.- Se lo dejo a la suerte, yo no puedo hacer que mi pareja vuelva.

IMPLICACIÓN COGNITIVA 6: INSEGURIDAD

La fuerza y autonomía existentes en las personas emocionalmente seguras difiere de la fuerza y autonomía de las personas inseguras. La aceptación de si mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento. De la desvalorización emergen los celos, forma clásica de expresar inseguridad y necesidad de controlar y poseer (Yagosesky, 1998). Los ítems son:

3.- Me siento mal si mi pareja no tolera mis errores

11.- Mejor solo que mal acompañado

26.-Mi pareja me dice lo bien que me veo

27.-Mi pareja opina que luzco fatal

28.-Creo que después de todo no soy tan atractivo

29.-Digo un cumplido a mi pareja para que se sienta bien

30.-Busco hacer sentir especial a mi pareja

45.-Imagino que mi pareja me engaña o que ya me ha engañado

46.-El (ella) me cela sin que le de motivos

48.- Soy celoso (a)

54.- No le creo cuando me dice te quiero

73.- Si me quiere ya volverá

75.- Siempre es mejor esperar a ver que pasa que arriesgarse a regarla mas

MATERIALES Y APARATOS:

En el taller se necesitarán: el Inventario de Ideas Irracionales de Ellis (34 ejemplares), el Inventario "Pareja Sana" (34 ejemplares), el cronograma de actividades del taller (Anexo 3), Bolígrafos, lápices, plumas, tijeras, pegamento adhesivo, hojas en blanco, revistas para recortar, papel bond, marcadores, proyector de diapositivas, telón de proyección, TV, DVD player, grabadora, gafetes de identificación, fotocopias y acetatos de dinámicas, discos de audio, muñeco para sesión 8, tarjetas y foamy.

ESCENARIO:

La realización del taller se llevará a cabo en el aula A-411 de la FES Zaragoza que es un salón amplio con buena iluminación, poca ventilación, pupitres, sillas y mesas para que puedan recargarse cómodamente, dos pizarrones, un telón de proyección disponible, una televisión de veinticinco pulgadas sobre un escritorio.

DISEÑO:

Es una investigación no experimental. El diseño está definido como pre test/post test con un solo grupo.

PROCEDIMIENTO:

Los detalles del entrenamiento previo a la aplicación del taller se incluyen en el anexo 4

- Se recibió cordialmente a los asistentes. El psicólogo asesor hizo la presentación del psicólogo expositor. Se dió una breve introducción de las actividades que se desarrollarían a lo largo de las diez sesiones (cada sesión consta de dos horas de duración)
- En la primera sesión del taller, antes de iniciar las actividades programadas, se realizó el pretest. Se inició con el Inventario de Ideas

Irracionales de Ellis. (Incluido en el anexo 2) y el inventario “Pareja Sana” (Incluido en el anexo 1).

- Para ello se repartieron los inventarios y se inició la instrucción grupal. Se dió la siguiente consigna:

“Este inventario pretende investigar la manera en que ustedes piensan y sienten acerca de varias cosas. Encontrarán una serie de afirmaciones con las cuales ustedes pueden estar de acuerdo o en desacuerdo. A la derecha de cada afirmación hallarán los números del 1 al 5. Deberán tachar aquel número que mejor describa su reacción ante cada una de la afirmaciones”

- Se escribió en el pizarrón la equivalencia de los números con respecto a cada aseveración y se hizo saber a los presentes que:

- 1 SIGNIFICA EN DESACUERDO
- 2 SIGNIFICA MODERADAMENTE EN DESACUERDO
- 3 SIGNIFICA NI ACUERDO NI EN DESACUERDO
- 4 SIGNIFICA MODERADAMENTE DE ACUERDO
- 5 SIGNIFICA TOTALMENTE DE ACUERDO

- Se continuó la instrucción:

“No es necesario pensar mucho sobre cada reactivo. Marquen su contestación rápidamente y sigan hacia la siguiente afirmación. Asegúrense de marcar como realmente se sientan acerca de la afirmación y no como ustedes creen que deberían de sentirse, traten de evitar las respuestas con número 3 lo mas que les sea posible “

- Se preguntó si había dudas y se resolvió cada problema individualmente. La contestación tuvo una duración aproximada de 8 minutos. La prueba se dió por terminada hasta que todos hubieran terminado de contestar su inventario.
- Una vez terminado el pretest se dió inicio a las actividades del taller.

El taller teórico/vivencial “Pareja Racional” ofrecido a la comunidad de la FES Zaragoza de la UNAM, incluyó temáticas de interés general como: la importancia de la pareja, identificación de ideas inconvenientes en nosotros mismos, celos, mitos en la pareja, dependencia, análisis de pensamientos inadecuados, estrategias psicoterapéuticas para cambiar sentimientos y emociones desagradables por un pensamiento más coherente a la realidad, pensamiento racional, autocomunicación, el ABC de Ellis, entre otros.

Una vez que se daba una breve exposición del tema, se realizaba una dinámica referente al tema programada en el cronograma de actividades. Terminando, se iniciaba la mesa redonda donde los participantes expresaban su sentir al grupo relatando anécdotas, comentarios, opiniones, experiencias y dudas retroalimentando así al resto de los compañeros, terminando con una conclusión general y finalmente una tarea para la siguiente clase. Todo en un ambiente de sana y cordial camaradería. Este taller se realizó en diez sesiones de dos horas cada una.

Finalizadas las actividades del taller en la última sesión, se realizó la aplicación del postest. Se repartieron los Inventarios. Se dieron las siguientes consignas:

“Este inventario pretende investigar la manera en que ustedes piensan y sienten acerca de varias cosas referentes a la pareja. Encontrarán una serie de afirmaciones con las cuales ustedes pueden estar de acuerdo o en desacuerdo. A la derecha de cada afirmación hallarán los números del 1 al 5. Deberán tachar aquel número que mejor describa su reacción ante cada una de la afirmaciones”.

- Se escribió en el pizarrón la equivalencia de los números con respecto a cada aseveración y se hizo saber a los presentes que:
 1. SIGNIFICA EN DESACUERDO
 2. SIGNIFICA MODERADAMENTE EN DESACUERDO
 3. SIGNIFICA NI ACUERDO NI EN DESACUERDO
 4. SIGNIFICA MODERADAMENTE DE ACUERDO
 5. SIGNIFICA TOTALMENTE DE ACUERDO

- Se continuó la instrucción:

“No es necesario pensar mucho sobre cada reactivo. Marquen su contestación rápidamente y sigan hacia la siguiente afirmación .Asegúrense de marcar como realmente se sientan acerca de la afirmación y no como ustedes creen que deberían de sentirse , traten de evitar las respuestas con número 3 lo mas que les sea posible “

- Se preguntó si había dudas y se resolvió cada problema individualmente. La contestación tuvo una duración aproximada de 5 minutos La prueba se dió por terminada hasta que todos hubieran terminado de contestar su inventario.
- Una vez terminados los dos Inventarios se dieron por terminadas las actividades del taller.

CAPITULO 4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

El análisis estadístico de la presente investigación, se realizó mediante la comparación de las medias obtenidas en la aplicación de los respectivos test (Inventario de Ideas Irracionales de Ellis y Pareja Racional). Para ello se hizo uso de la prueba estadística de comparación de medias de T de *student*, para muestras relacionadas comparando los puntajes totales obtenidos en la aplicación de cada uno de los test antes y después de la implementación del taller (Pareja Racional) los resultados fueron los siguientes:

RESULTADOS

INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ELLIS

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Std.	Std. Mea
Pair 1	TOTAL DE INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ELLIS ANTES 1	326,2	34	22,89	3,927
	TOTAL DE INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ELLIS DESPUES 1	322,4	34	41,07	7,045

Samples

		Paired							Significancia	
		M	Std.	Std. M	95% Intervalo de diferencia					
					Bajo					Alto
P 1	TOTAL DE INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ELLIS ANTES TOTAL DE INVENTARIO IDEAS RRACIONALES DE ELLIS DESPUES	3,82	36,916	6,331	-9,06	16,70	,604	33	α: 550	

Al comparar la Media 1 326 y la Media 2 322 se puede observar mediante el análisis estadístico un valor de t obtenido de .604 y una probabilidad de 0.550 mayor a la probabilidad asociada de 0.05 se indica que no existe evidencia significativa para dar apoyo a la Hipótesis nula, dando como conclusión el afirmar que de manera general el Taller “Pareja Racional” no obtuvo un efecto significativo en el control de las Ideas Irracionales.

A continuación se procederá a hacer un análisis estadístico con el Inventario de Ideas Irracionales de Ellis de cada una de sus categorías generales, pretendiendo dar conocer aquellas en las que si hubo un cambio significativo en términos estadístico y en apoyo de las hipótesis de la investigación.

CULPABILIDAD.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	CULPABILIDAD ANTES 1	35,32	34	4,551	,780
	CULPABILIDAD DESPUES 1	31,24	34	6,363	1,091

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación Típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval De Diferencia				
					Bajo	Alto			
Pair 1	CULPABILIDAD ANTES 1 - CULPABILIDAD DESPUES 1	4,09	7,085	1,215	1,62	6,56	3,364	33	,002

Con un valor de t obtenido de 3.364 y probabilidad de .002 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la Hipótesis nula se rechaza: por lo tanto existe un cambio significativo con respecto a la culpabilidad antes y después de haber asistido al taller "pareja racional".

DEPENDENCIA.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación Std.	Std. Error Mean
Pair 1	DEPENDENCIA ANTES 1	36,65	34	4,270	,732
	DEPENDENCIA DESPUES 1	30,62	34	7,369	1,264

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo	Alto			
Pair 1	DEPENDENCIA ANTES 1 - DEPENDENCIA DESPUES 1	6,03	8,688	1,490	3,00	9,06	4,047	33	,000

Con un valor de t obtenido de 4.047 y probabilidad de .000 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la Hipótesis nula se rechaza: por lo tanto existe un cambio significativo con respecto a la dependencia antes y después de haber asistido al taller "pareja racional".

DETERMINISMO AL PASADO.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	DETERMINISMO AL PASADO ANTES 1	30,76	34	5,878	1,008
	DETERMINISMO AL PASADO DESPUES 1	34,32	34	5,634	,966

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo	Alto			
Pair 1	DETERMINISMO AL PASADO ANTES 1 - DETERMINISMO AL PASADO DESPUES 1	-3,56	5,631	,966	-5,52	-1,59	-3,685	33	,001

Con un valor de t obtenido de -3.685 y probabilidad de .001 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la Hipótesis nula se rechaza: por lo tanto existe un cambio significativo con respecto al determinismo al pasado y después de haber asistido al taller "pareja racional".

SOLUCIONES PERFECTAS.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	SOLUCIONES PERFECTAS ANTES 1	28,29	34	4,726	,811
	SOLUCIONES PERFECTAS DESPUES 1	30,65	34	4,867	,835

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo	Alto			
Pair 1	SOLUCIONES PERFECTAS ANTES 1 - SOLUCIONES PERFECTAS DESPUES 1	-2,35	5,938	1,018	-4,42	-,28	-2,310	33	,027

Con un valor de t obtenido de -2.310 y probabilidad de .027 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la Hipótesis nula se rechaza: por lo tanto existe un cambio significativo con respecto a las soluciones perfectas antes y después de haber asistido al taller "pareja racional".

Se menciona a continuación aquellas categorías que obtuvieron valores superiores a la probabilidad asociada de 0.05 y que por tanto su hipótesis nula fue aceptada y que por tanto, dentro de términos estadísticos en esta investigación, no existió una significancia relevante con respecto a la racionalidad antes y después de los participantes al taller “pareja racional”.

APROBACION SOCIAL

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	APROBACIÓN SOCIAL ANTES 1	34,32	34	4,663	,800
	APROBACION SOCIAL DESPUES 1	31,91	34	7,825	1,342

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Significancia	
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo				Alto
Pair 1	APROBACIÓN SOCIAL ANTES 1 - APROBACION SOCIAL DESPUES 1	2,41	7,932	1,360	-,36	5,18	1,773	33	,085

PERFECCIONISMO

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	PERFECCIONISMO ANTES 1	31,18	34	5,283	,906
	PERFECCIONISMO DESPUES 1	28,97	34	6,895	1,183

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Significancia	
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Baj				Altor
Pair 1	PERFECCIONISMO ANTES 1 - PERFECCIONISMO DESPUES 1	2,21	7,499	1,286	o -,41	4,82	1,715	33	,096

INTOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION ANTES 1	32,94	34	3,025	,519
	INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION DESPUES 1	35,35	34	4,670	,801

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo	Alto			
Pair 1	INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION ANTES 1 - INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION DESPUES 1	-2,41	4,918	,843	-4,13	-,70	-2,859	33	,007

LOCUS DE CONTROL EXTERNO.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	LOCUS DE CONTROL EXTERNO ANTES 1	33,59	34	6,081	1,043
	LOCUS DE CONTROL EXTERNO DESPUES 1	33,53	34	7,064	1,211

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo	Alto			
Pair 1	LOCUS DE CONTROL EXTERNO ANTES 1 - LOCUS DE CONTROL EXTERNO DESPUES 1	,06	6,194	1,062	-2,10	2,22	,055	33	,956

PREOCUPACIÓN POR SITUACIONES PELIGROSAS.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	PREOCUPACION POR SITUACIONES PELIGROSAS ANTES 1	30,26	34	3,612	,620
	PREOCUPACION POR SITUACIONES PELIGROSAS DESPUES 1	31,62	34	3,508	,602

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Baja	Alta			
Pair 1	PREOCUPACION POR SITUACIONES PELIGROSAS ANTES 1 - PREOCUPACION POR SITUACIONES PELIGROSAS DESPUES 1	-1,35	4,256	,730	-2,84	,13	-1,854	33	,073

EVITACION DE RESPONSABILIDAD.

Prueba T para muestras relacionadas

		Media	N	Desviación típica	Std. Error Mean
Pair 1	EVITACION DE RESPONSABILIDAD ANTES 1	32,91	34	4,351	,746
	EVITACION DE RESPONSABILIDAD DESPUES 1	34,21	34	5,145	,882

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Significancia
		Media	Desviación típica	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Bajo	Alto			
Pair 1	EVITACION DE RESPONSABILIDAD ANTES 1 - EVITACION DE RESPONSABILIDAD DESPUES 1	-1,29	6,058	1,039	-3,41	,82	-1,246	33	,222

INVENTARIO PAREJA RACIONAL

Paired Samples

		Mea	N	Std.	Std. - Mea
Pair 1	TOTAL DE INVENTARIO PAREJA RACIONAL ANTES 2	233,8	34	19,73	3,384
	TOTAL DE INVENTARIO PAREJA RACIONAL DESPUES 2	214,1	34	22,63	3,882

Prueba T para muestras relacionadas.

		Paired Differences				t	df	Significancia	
		Media	Desviación Típica	Std. Error Mean	95% Confidenc Interval of the Difference				
					Bajo				Alto
Pair 1	TOTAL DE INVENTARIO PAREJA SANA ANTES 2 - TOTAL DE INVENTARIO PAREJA SANA DESPUES 2	19,74	23,80	4,082	11,43	28,04	4,835	33	,000

Por lo que: Con un valor de t obtenido de 4.835 y probabilidad de 0.000 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la Hipótesis nula se rechaza: por lo tanto existe una diferencia significativa con respecto a la percepción de pareja antes y después de haber asistido al taller vivencial "pareja racional".

Dando como resultado el poder concluir que la percepción de la pareja se vio modificada respecto a la percepción inicial (reflejada en la aplicación antes) fueron modificadas mediante la aplicación del taller Media 1) 233 lo que indicaba una percepción mas negativo Media 214 una percepción en términos cuantitativos menos negativa.

Encaminados a la búsqueda de información y resultados relevantes que sostengan las hipótesis estadísticas se realizó una correlación correspondiente a las categorías significantes del inventario de Ideas Irracionales de Ellis con las diez categorías del inventario Pareja Racional. Los resultados fueron los siguientes:

Correlaciones

		CULPABILIDAD DESPUES 1	DCE DESPUES 2
CULPABILIDAD DESPUES 1	Correlación Pearson	1	.382*
	Significancia	.	.026
	N	34	34
DCE DESPUES 2	Correlación Pearson	.382*	1
	Significancia	.026	.
	N	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Con un valor de r° obtenido de .382 con probabilidad de 0.026 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la hipótesis nula se rechaza, por lo cual existe una relación media positiva entre la culpabilidad y el deseo de cuidar a la pareja.

Correlaciones

		DEPENDEN CIA DESPUES 1	PERFECCIO NISMO DESPUES 2
DEPENDENCIA DESPUES 1	Correlación Pearson	1	.364*
	Significancia	,	.035
	N	34	34
PERFECCIONISMO DESPUES 2	Correlación Pearson	.364*	1
	Significancia	.035	,
	N	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Con un valor de r° obtenido de .364 con probabilidad de 0.035 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la hipótesis nula se rechaza, por lo cual existe una relación media positiva entre la dependencia y el perfeccionismo.

Correlaciones

		DEPENDENCIA DESPUES 1	DCE DESPUES 2
DEPENDENCIA DESPUES 1	Correlación Pearson	1	,346*
	Significancia	,	,045
	N	34	34
DCE DESPUES 2	Correlación Pearson	,346*	1
	Significancia	,045	,
	N	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Con un valor de r° obtenido de .346 con probabilidad de 0.045 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la hipótesis nula se rechaza, por lo cual existe una relación media positiva entre la dependencia y el deseo de cuidar a la pareja.

Correlaciones

		DETERMINISMO AL PASADO DESPUES 1	INSEGURIDAD DESPUES 2
DETERMINISMO AL PASADO DESPUES 1	Correlación Pearson	1	-,344*
	Significancia	,	,047
	N	34	34
INSEGURIDAD DESPUES 2	Correlación Pearson	-,344*	1
	Significancia	,047	,
	N	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Con un valor de r° obtenido de -.344 con probabilidad de 0.047 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la hipótesis nula se rechaza, por lo cual existe una relación media positiva entre el determinismo al pasado y la inseguridad.

Correlaciones

		DETERMINISMO AL PASADO DESPUES 1	INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION DESPUES 2
DETERMINISMO AL PASADO DESPUES 1	Correlación Pearson	1	-,358*
	Significancia	,	,038
	N	34	34
INTOLERANCIA A LA FRUSTRACION DESPUES 2	Correlación Pearson	-,358*	1
	Significancia	,038	,
	N	34	34

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Con un valor de r^o obtenido de -.358 con probabilidad de 0.038 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la hipótesis nula se rechaza, por lo cual existe una relación media positiva entre el determinismo al pasado y la intolerancia a la frustración.

Correlaciones

		SOLUCIONES PERFECTAS DESPUES 1	PERFECCIONISMO DESPUES 2
SOLUCIONES PERFECTAS DESPUES 1	Correlación Pearson	1	-,507**
	Significancia	,	,002
	N	34	34
PERFECCIONISMO DESPUES 2	Correlación Pearson	-,507**	1
	Significancia	,002	,
	N	34	34

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Con un valor de r^o obtenido de -.507 con probabilidad de 0.002 menor a la probabilidad asociada de 0.05 la hipótesis nula se rechaza, por lo cual existe una relación media positiva entre ellas soluciones perfectas y el perfeccionismo.

CONCLUSIONES

En la revisión del análisis estadístico, los resultados obtenidos serán analizados en el orden en que fueron presentadas las pruebas, es decir en primer lugar, el Inventario de Ideas Irracionales de Albert Ellis y en segundo lugar el Inventario "Pareja Racional".

Los resultados correspondientes al Inventario de Ideas Irracionales de Albert Ellis arrojan evidencia de significancia general nula. Es decir, se puede observar mediante el análisis estadístico un valor de t obtenido de .604 y una probabilidad de 0.550 mayor a la probabilidad asociada de 0.05 la cual indica que no existe evidencia significativa para dar apoyo a la Hipótesis nula, concluyendo que, de manera general el Taller "Pareja Racional" no obtuvo un efecto significativo en el control de las Ideas Irracionales.

Es posible que el resultado se haya visto mermado por diversas causas tanto a nivel metodológico, teórico, práctico y claro, no podemos prescindir del factor histórico sociocultural.

La inserción de dinámicas grupales requería un alto nivel de creatividad, puesto que no existían actividades tan específicas como las que se necesitaban en cada sesión. Así y en base a un minucioso respaldo teórico, se crearon una a una las dinámicas acorde al objetivo de cada clase; se acepta el margen de error que esta decisión pudo incurrir por mínima que sea, pero que sin embargo pudo contribuir al último resultado.

Se entiende que la subjetividad con que cada participante asimiló cada sesión variará uno del otro aún habiendo recibido la misma información. Si la teoría se hubiera impuesto al pensamiento de cada participante, contradeciría entonces los principios más básicos de la Terapia Racional Emotiva. No se pueden disputar creencias de otros por muy nocivas o arraigadas que estas sean. Cada uno es responsable de si mismo y de aceptar que información asimilar. El aprendizaje es personal y en el caso de la Terapia Racional Emotiva nunca autoritario. En ocasiones el acercamiento a filosofías nuevas o ajenas a lo que tenemos acostumbrado puede provocarnos malestar porque

toda una carga cultural propia se ve en contradicción mientras que el aprendizaje de un nuevo paradigma puede resultar muy brusco. El entrenamiento de la Terapia Racional Emotiva jamás será una actividad simplista, al contrario su enseñanza debe entenderse desde una perspectiva multidisciplinaria que puede abarcar áreas tales como: la ética, la moral, budismo Zen, la inteligencia emocional, la asertividad, hasta escuelas aledañas a la Psicología cognitivo conductual como concepciones de la Psicología humanista. Los límites solo se establecen en función de factores ajenos a la Terapia Racional Emotiva. Además y aunque la TRE sea también llamada “la escuela del sentido común”, no solo es una herramienta terapéutica, sino que es todo un estilo de vida que da coherencia a nuestros pensamientos y acciones. Puede inferirse entonces que una filosofía de tal magnitud abre la puerta a otro modo de entender la realidad, sin embargo el valor estadístico de cambio hacia ideas más convenientes no tuvo una significancia en nuestra población. La Terapia Racional Emotiva nacida en los albores de la transformación económica occidental y más; con padre Norteamericano, apoya la hipótesis de una contradicción dialéctica de dos culturas allegadas, pero ajenas una a la otra.

Haciendo una breve comparación con investigaciones que respalden nuestros resultados, en estudios de comparación de la cultura del mexicano y del estadounidense (Díaz-Guerrero, 1963) se encontró que los seres humanos, para sobrevivir tienen que enfrentarse a problemas (¿luchar por la vida?), que las culturas han desarrollado estrategias, Premisas Histórico /Socio/ Culturales (PHSC) cardinales acerca de cómo enfrentar problemas. Unas culturas han llegado a la conclusión, una PHSC factiblemente inconsciente de que “la vida es muy dura y la mejor manera de arrostrarla es sobrellevar pasivamente todo lo que traiga” (Díaz-Guerrero, 1963), es decir, manejar los problemas fundamentalmente por automodificación (Véase los resultados no significativos en las categorías finales obtenidas en nuestra investigación: evitación de la responsabilidad, Locus de Control Externo, evitación de situaciones peligrosas e intolerancia a la frustración. Estas fueron categorías que en su resultado coinciden con Díaz-Guerrero). Otras culturas concluyeron con la PHSC de que

la mejor manera de enfrentar los problemas no es modificándose, sino modificando el ambiente y a los demás, encarándolo activamente.

Contemporáneamente, en el seminario de investigación Etnopsicológica (Flores-Galaz, 1987), en la UNAM, se llegó a la conclusión de que el mexicano para su mayor desarrollo personal, debía adquirir rasgos de flexibilidad y abnegación. Esta disposición conductual de los mexicanos, como el tradicional “primero tu y luego yo” de la cortesía y lo indudable de “primero mi familia y luego yo” lo colocan en una posición de obediencia afiliativa de autosacrificio. La asimilación de una cultura que está acostumbrada a encarar la vida activamente, competir y ganar (“*winning is everything*”) probablemente pueda ser difícil de asimilar para el mexicano; para él, el enfrentamiento de problemas es a través del amor, la amistad, creencias religiosas, la obediencia, la lealtad y la familia. La cultura del poder (EU.) en contraposición de la cultura del amor, (México) (Díaz-Guerrero, 2003).

Sin embargo de las diez categorías de las que está conformado el Inventario de Ideas Irracionales de Ellis y una vez aplicada la prueba T para muestras relacionadas como tratamiento estadístico, se encontró que, si bien no existió evidencia estadística para hablar de un control de las ideas irracionales de manera general, si la hubo en sus pequeñas particularidades. Hay categorías que lograron alcanzar un nivel de confianza suficiente para hablar de una influencia dentro del taller “pareja racional”; aquellas categorías que obtuvieron valores por debajo a la probabilidad asociada de 0.05 y que por tanto su hipótesis nula fue rechazada, es decir que existió un cambio después de haber asistido al taller, estas son las siguientes: culpabilidad, dependencia, determinismo al pasado y soluciones perfectas.

Haciendo una revisión al programa aplicado, se puede observar que hay para las categorías significativas mas repeticiones y por lo tanto mas interés en comparación a otras. Esto podría explicar su éxito estadístico. Dentro de las sesiones se hicieron evidentes las dudas sobre si existen soluciones perfectas, por qué la gente se vuelve dependiente de una relación destructiva y pensar que todo tiempo pasado fue mejor que el presente, además del chantaje

emocional. Esto propiciaba el debate y lluvia de ideas lo cual prolongaba la dinámica para saber los puntos de vista de cada participante.

El grupo experimentó momentos de mayor interés en áreas particulares y se daba pauta para abrir un espacio y saber sus inquietudes. Los resultados arrojan que existió un cambio en ideas irracionales de su interés, es decir, en aquellas que probablemente han experimentado y que les han resultado inconvenientes en algún momento de su vida. Ausubel (citado en Maldonado, 2001) nos comenta sobre del aprendizaje significativo: "este afecta el vínculo entre el nuevo material de aprendizaje y los conocimientos previos del alumno: si el nuevo material de aprendizaje se relaciona de manera sustantiva con lo que el alumno ya sabe, es decir, si es asimilado a su estructura cognitiva, nos encontramos en presencia de un aprendizaje significativo. El alumno que inicia un nuevo aprendizaje lo hace a partir de los conceptos, concepciones, representaciones y conocimientos que ha construido en su experiencia previa, y los utilizará como instrumentos de lectura e interpretación que condicionan el resultado del aprendizaje.

Así entonces, podemos afirmar acerca del Inventario "Pareja Racional", en el cual existió una diferencia significativa con respecto a la percepción de pareja tras haber asistido al taller; que el cambió se vio influido por una motivación del grupo por conocer los beneficios de cambiar las ideas inconvenientes que se tienen en pareja por unas mas apropiadas, a través de una enseñanza vivencial, aprendiendo unos de los otros.

El sistema vivencial está abierto a todo tipo de estímulos, sensaciones, percepciones concernientes a toda persona, ya procedan de su mismo ambiente o de su propio organismo. Significa que está, además abierto a su propio sentir y al conjunto de sus recuerdos, experiencias e ideas. Muchos de los innumerables estímulos, percepciones, sensaciones, ideas y reflexiones de una persona pueden acceder a su conciencia, sin impedimentos ni contradicciones, convirtiéndose en información para ella. No se produce ningún tipo de repulsa, defensa, desconocimiento voluntario o distorsión de las posibles vivencias y sentimientos. Existe más bien un contacto abierto y estrecho con el flujo de las propias vivencias y, en especial, con los propios

sentimientos. La persona está abierta incluso a aquellas experiencias, percepciones emocionales, imaginaciones y reflexiones desfavorables concernientes a sí mismo. La persona deja que repercutan en sí misma y a los demás. Presta interiormente atención a su sentir. Considera importantes sus pensamientos y también sus sentimientos. Busca la conciencia emocional del significado que vivencias y experiencias tienen para ella. Sentimientos y significados los utiliza como “referencias”, como algo a lo que poder recurrir con provecho, como instrumentos útiles en su búsqueda de clarificación. Pone su sentir presente, lo percibido emocionalmente de forma directa, al servicio del enfrentamiento con sus propias vivencias y experiencias.

La apertura a la vivencia y el enfrentamiento con ella producen, las más de las veces, exclusivamente en el interior de la persona. Sin embargo, si el proceso se desarrolla en conversación con otros o si la persona nos informa de ello con posterioridad, podemos llegar a ser copartícipes de él. Podemos llegar a conocer como se mantiene el individuo en estrecho contacto con su sentir, con el sentimiento hacia su propia persona y como está abierto a las sensaciones y experiencias de sí mismo.

Las consecuencias de un contacto estrecho con los propios sentimientos provoca que las diversas facetas de la personalidad reciban una mayor atención y las acciones de la persona tienden a ser más congruentes. La persona actúa movida más por el lado interiorizado de sus experiencias. Sus procesos intelectuales están integrados con los emocionales. La persona puede transmitir a los demás una dosis mayor de la riqueza de su vida interior, cobrando así más importancia para otras personas. Ninguna parte esencial de sus vivencias parece ignorada. Es más conciente del significado de muchas percepciones, experiencias o hechos. No prescinde de informaciones esenciales, sino que escudriña en su propio interior y capta los significados que ha experimentado.

Cuando la persona está abierta a sus sentimientos, percepciones, sensaciones y pensamientos que atañen significativamente a sí mismo y se enfrenta a ellas con intensidad, ponderando, sopesando, reflexionando y comparando, accede entonces, a un alto grado de funcionalidad

psíquica.(Taush, 1981). Desde el punto de vista metodológico, toda dinámica precedía a un respaldo teórico. Si tomamos en cuenta la edad de los participantes (entre 17 y 50 años), que 9 de cada 10 de los participantes tenía una formación universitaria, y haciendo una comparación con al investigación de Díaz-Guerrero (1981, “El enfoque cultura-contracultura y el desarrollo cognitivo y de la personalidad en estudiantes yucatecos”). En esta investigación destaca el efecto contracultural del nivel de educación: a mayor edad-escolaridad, menos obediencia afiliativa y mayor control interno, es decir, mayor individualización y alejamiento de los mandatos de la cultura tradicional. El resultado final se ve reflejado en el éxito alcanzado dentro del análisis estadístico. La percepción de pareja cambió porque las condiciones de la población fueron favorables para el aprendizaje y la instrucción docente cumplió la función para la que fue concebida.

Finalmente, Lazarus (1991) nos regala la antitesis de la propia TRE invitándonos a la reflexión de esta filosofía. La emoción ha sido considerada tradicionalmente de forma separada de la cognición. Es un error postular que los sentimientos preceden a las cogniciones o que éstas preceden a la emoción. La causalidad es bidireccional. Es también un error considerar la emoción y la cognición por separado; en esencia, se hallan fusionadas. La actividad cognitiva es una parte fundamental de la respuesta emocional; proporciona la evaluación del significado del cual depende la emoción. Los modelos de computadoras, que consideran que la emoción aparece en la etapa final de un procesamiento, perpetúan la separación entre la emoción y la cognición.

Los sentimientos preceden a los sentimientos, sin embargo, no tiene que ser así en todos los casos; sería una contradicción a las bases más elementales de la Terapia Racional Emotiva afirmar que la explicación de la realidad se halla terminada en una sola formula; a riesgo de entrar en un dilema dicotómico valorativo, la TRE se abre a toda opción coherente para la explicación de la realidad. La naturaleza en su amplia magnitud expresa su diversidad escapando de preceptos que intentan atarla.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

Existe una serie de observaciones que cabe recalcar para futuras aplicaciones de talleres de este tipo.

Es de suma importancia prevenir con material didáctico suficiente incluyendo inventarios, bolígrafos y temarios para evitar inconvenientes innecesarios dentro de las primeras sesiones.

Es esencial hacer hincapié a los participantes desde un inicio sobre el tipo de enseñanza que se impartirá para evitar confusiones posteriores. Los talleres son vivenciales y la importancia que se le da a la participación del grupo es básica en todas las sesiones. Aunque los talleres son esencialmente prácticos en su enseñanza, no se deberá hacer a un lado la perspectiva teórica la cual es fundamental en cualquier instrucción de calidad.

El espacio donde se desarrolle el taller debe ser espacioso. Un aula reducida evitara el amplio desarrollo de las dinámicas y por tanto, el aprendizaje será menos pedagógico. En caso de que en la convocatoria del taller no tenga éxito, evítese realizar talleres con pocas personas. El resultado puede ser poco alentador tanto para el participante como para el expositor. Los medios de publicidad son variados.

Debido a que el manejo de las experiencias personales involucra un contacto con una amplia gama de emociones, se debe estar preparado para saber actuar en algún caso repentino de llanto y de ser necesario contar con conocimiento clínico terapéutico previo a la impartición de todo taller.

Dentro del campo de la Psicología existen diferentes escuelas que intentan explicar nuestra naturaleza humana. Se debe tener muy claro desde que enfoque se está manejando el taller, incluso dominarlo en su sentido más básico y así hacerlo ver a los participantes para evitar disputas entre diferentes escuelas de nuestra ciencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adler, A. (1927):"Understanding Human Nature", Garden City, N.Y.,USA.
2. Adler, A. (1931):"What Life Should Mean to You", Greenberg, USA.
3. Adler, A. (1964): Superiority and Social Interest", Northwestern University Press, USA.
4. Allen (1975):"Historia de los Estados Unidos de América", Paidos, Argentina.
5. Alvarado, A. (2004):"Investigación de celos románticos e ideas irracionales", FES Zaragoza, México, DF.
6. Alberoni, F. (1997):"El primer amor",_Gedisa, España
7. Aristóteles (S/F):"Ética Nicomaquea", Porrúa, 11ª reimpresión, (1985), México, DF.
8. Ansbacher, H. (1956):" Psychology of Alfred Adler", Basic Books NY., USA.
9. Bataille, G. (1987):" El erotismo", Ensayo Tusquets, México
- 10.Beck, A., (1983):"Terapia cognitiva de la depresión", Desclée de Brouwer, Nueva York, E.U.
- 11.Beck, A. (1994):" Con el amor no basta", Paidos, México, DF.
- 12.Bermúdez, M. P. (2000):" Déficit de autoestima, evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia", Pirámide, España.
- 13.Bertrand R. (1969):"La perspectiva científica",Ariel, Barcelona, España
- 14.Branden, N. (1970):" The Psychology of Self-esteem", Nash, L.A., USA.
- 15.Branden, N. (1994):" Los seis pilares de la autoestima", Paidos, México.
- 16.Branden, N. (2000):"La Psicología del amor romántico", Paidos, México.
- 17.Braun, W. (1972):"Sadismo, masoquismo y flagelación", Diana, México.
- 18.Bizarro, N. (2000):"Detección de Ideas Irracionales en un grupo específico de personas obesas". Tesis de licenciatura en Psicología. FES Zaragoza.
- 19.Bunge, M. (1980):"La ciencia, su método y su filosofía", Siglo XX, Argentina.
- 20.Caballo, E. (1996): Manual de Psicopatología y Trastornos Psiquiátricos Volumen 2, Trastornos de la Personalidad Medicina Conductual y Problemas de Relación, Siglo XXI, Madrid, España.

21. De Gortari, Eli (1982): "Fundamentos de la lógica, la actividad científica y su explicación dialéctica", Océano, Barcelona, España.
22. De Mello, A. (1985): "Autoliberación interior", Lumen, Buenos Aires Argentina.
23. De Saint-Exupéry, A. (1979): "El Principito", Editores Mexicanos Unidos, México.
24. Díaz-Guerrero (1970): "Estudios de Psicología del Mexicano", Trillas, México
25. Díaz-Guerrero (2003): "Bajo las garras de la cultura, Psicología del Mexicano 2", Trillas, México.
26. Díaz M., J. (1998): "Prevención de los conflictos de pareja", OLALLA, México.
27. Dicaprio (1987): "Teorías de la personalidad", Interamericana, México, D.F.
28. Egan, G. (1976): "Interpersonal living", Brooks/Cole, Monterrey.
29. Ellis, A. (1966): "How to Prevent Your Child From becoming a Neurotic Adult", Crown, USA.
30. Ellis, A. (1973): "Humanistic psychotherapy", Mc Graw-Hill, USA.
31. Ellis, A. (1980): "Razón y emoción en psicoterapia", Descleé de Brouwer, Bilbao.
32. Ellis, A. (1989): "Terapia Racional Emotiva", Pax, México.
33. Ellis, A. (1990): "Aplicaciones clínicas de la TRE", Descleé de Brouwer, México.
34. Ellis, A., Becker, I. (1991): "La felicidad personal al alcance de su mano", Planeta, México, D.F.
35. Ellis, A. y Abrahms, E. (1993): "Viva racionalmente", ITREM, México DF.
36. Ellis, A. (1994): "Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad" (TRE)", Editorial Pax, México, DF.
37. Ellis, A. & Harper, R. (1967): "A Guide to Rational Living", Englewood Cliffs, USA.
38. Ellis, A. & Grieger, R. (1981): "Manual de terapia racional emotiva", Bilbao, Italia.
39. Ferris, J. (2002): "Estadística para las ciencias sociales", Mc Graw-Hill, México.

40. Fromm, E. (1974):" Anatomía de la destructividad", Siglo XXI, México.
41. Fromm, E. (1973):"Ética y psicoanálisis", Fondo de Cultura Económica, México, DF.
42. Fromm, E. (1971):"El miedo a la libertad", Paidos, Argentina.
43. Fromm, E. (1992):"El arte de amar", Paidos, Barcelona.20a. reimpresión
44. Fromme, A. (1989):"Amor, su desarrollo personal", PAX, México.
45. Goble, F. (1977):"La tercera fuerza", Trillas, México.
46. Goldfried, M. (1979):"Cognitive-Behavioral interventions: Theory, research and procedures", Academic Press, USA.
47. Goleman, D. (2001): "La inteligencia Emocional", Vergara, México, DF.
48. Gomezjara, F. (1987):"Sociología", Porrúa, México.
49. Gross, R. (1994):"Psicología: La ciencia de la mente y la conducta", Manual Moderno, México, DF.
50. Gutiérrez (1993): "Introducción a la lógica", Esfinge, México DF.
51. http://www.ametep.com.mx/investigaciones_satisfaccion.htm (26/03/07)
52. <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual17.htm> (26/03/07)
53. http://www.catrec.org/albert_ellis.htm (26/03/07)
54. <http://www.monografias.com/trabajos16/autoestima/autoestima.shtml> (27/04/07)
55. <http://www.psicopedagogia.com/definicion/arousal> (26/03/07)
56. <http://www.psilinea.com.ar/> (26/03/07)
57. Jiménez, A. (2002):" Triunfar en el arte de comunicarse", Alfaomega, Colombia.
58. Jürg W. (1993):"La pareja humana relación y conflicto", Morata, Alemania.
59. Kanfer (1992):"Cómo ayudar al cambio en psicoterapia", Descleé Brouwer, México.
60. Kelly, G. (1955): "The Psychology of Personal Constructs", Norton, NY. USA.
61. Lange, A. & Jakubowski, P. (1976):"Responsable Assertive Behavior Cognitive-Behavioral Procedures for Trainers", Champaign, USA.
62. Lazarus, R. (1994): "Pasión y razón, la comprensión de nuestras pasiones", Paidos, España.

63. Lazarus, R. (1991): "Estrés y procesos cognitivos", Ediciones Roca, EU.
64. Lecky, P. (1945): "Self-Consistency", Island Press, NY, USA.
65. López, T. (1998): "Taller padres e hijos" FES ZARAGOZA, México, DF.
66. Luria, A. (1977): "Introducción evolucionista de la Psicología", Fontanella, España.
67. Maldonado, A. (2001): "Aprendizaje y comunicación: ¿cómo aprendemos?", Pearson, México.
68. Mahoney, M. y Freeman, A. (1988): "Cognición y Psicoterapia", Paidós, México.
69. Marroquin, M. (1995): "La comunicación interpersonal; medición y estrategias para su desarrollo", Ediciones Mensajero, España.
70. Maslow, A. H. (1970): "Motivation and personality", Harper and Row publishers, EU.
71. Maslow, A. (1971): "La personalidad creadora", Cairós/Troquel, Argentina.
72. Maultsby, M. & Ellis, A. (1974): "Techniques for Using Rational Emotive Imagery", Institute for Rational Living, N.Y., USA.
73. Maultsby, M. (1975): "Help yourself to Happiness", Institute for Rational Living, USA.
74. Mueller, F. (1993): "Historia de la Psicología", Fondo de Cultura Económica, México, D.F.
75. Patterson, C. (1978): "Teorías del Counseling y Psicoterapia", Descleé de Brouwer, España.
76. Paz, O (1959): "El laberinto de la soledad", Fondo de Cultura Económica, México, DF.
77. Poncairé, H. (1981): "Filosofía de la ciencia", Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, México.
78. Rausch, H, Barry, W., Hertel, R. & Swain, M., (1974): "Communications, Conflicts and Marriage", Josey-Bass, California, USA.
79. Rogers, C. (1961): "On becoming a Person", Houghton Mifflin, Boston, USA.
80. Rogers, C. (1969): "Freedom to learn", Merrill, Columbus, Ohio. EU.
81. Rogers, C. (1986): "El proceso de convertirse en persona", Paidós, México.

82. Sagan, C. (1997): "El mundo y sus demonios", Planeta, España.
83. Sartre, J. (1972): "El existencialismo es un humanismo", Huascar, Argentina
84. Seward, G. (1973): "Encyclopedia of sexual behavior", Jason Aronson, USA.
85. Tausch, R. (1981): "Psicología de la educación", Herder, Barcelona.
86. Taylor, A. (1984): "Introducción a la psicología", Aprendizaje Visor, España.
87. Tortosa, F. (1998): "Una historia de la Psicología moderna", Mc Graw-Hill, México.
88. Walen, DiGiuseppe y Wesler, S. (1980): "A Practitioner's Guide to Rational-Emotive Therapy", Oxford University Press, New York. USA.
89. Watzlawick, P. (1985): "El arte de amargarse la vida", Herder, España.
90. Yagosesky, R. (1998): "Autoestima en palabras sencillas", Júpiter, Venezuela.

Anejos

ANEXO 1: INVENTARIO PAREJA SANA

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

1. Mi pareja no tiene que hacerme sentir valorado para sentirme bien	1	2	3	4	5
2. Acepto los defectos de mi pareja	1	2	3	4	5
3. Me siento mal si mi pareja no tolera mis errores	1	2	3	4	5
4. Me resulta molesto no estar con mi pareja	1	2	3	4	5
5. Respeto a mi pareja en su forma de ser y de pensar	1	2	3	4	5
6. Me deprimó cuando me siento agredido por mi pareja	1	2	3	4	5
7. Mi autoestima no depende de si estoy bien con mi pareja	1	2	3	4	5
8. Me agrada ser como soy	1	2	3	4	5
9. Quien me quiera debe aceptarme como soy	1	2	3	4	5
10. No cambiaría en nada mi manera de ser por estar bien con mi pareja	1	2	3	4	5
11. Mejor solo que mal acompañado	1	2	3	4	5
12. Mi pareja me felicita en mis proyectos	1	2	3	4	5
13. Se lo que quiero	1	2	3	4	5
14. Mi pareja me felicita en mis triunfos	1	2	3	4	5
15. Comparto mis metas en pareja	1	2	3	4	5
16. Me es difícil vivir solo	1	2	3	4	5
17. Sufro la pérdida de mis parejas en el momento	1	2	3	4	5
18. He pedido a una pareja regresar conmigo	1	2	3	4	5
19. Guardo luto a mi novio (a) antes de andar con alguien más	1	2	3	4	5
20. No necesito una pareja para ser feliz	1	2	3	4	5
21. Comparto mis triunfos en pareja	1	2	3	4	5
22. Mi pareja se alegra cuando gano en algo	1	2	3	4	5
23. Siento que crezco en todos los aspectos de mi vida cuando me enamoro	1	2	3	4	5
24. Mi pareja me ayuda a realizarme	1	2	3	4	5
25. Ayudo a mi pareja a alcanzar sus objetivos	1	2	3	4	5
26. Mi pareja me dice lo bien que me veo	1	2	3	4	5
27. Mi pareja opina que luzco fatal	1	2	3	4	5
28. Creo que después de todo no soy tan atractivo	1	2	3	4	5
29. Digo un cumplido a mi pareja para que se sienta bien	1	2	3	4	5
30. Busco hacer sentir especial a mi pareja	1	2	3	4	5
31. Mi pareja me hace llorar	1	2	3	4	5
32. Mi pareja me llama por adjetivos peyorativos	1	2	3	4	5
33. Me gusta decirle la verdad a mi pareja aunque esta no le haga sentir bien	1	2	3	4	5
34. Cuando me siento mal me desquito con mi pareja	1	2	3	4	5
35. El (ella) me tiene que aguantar mis rabietas	1	2	3	4	5
36. He dado golpes (aunque sea jugando) a mi pareja	1	2	3	4	5
37. Mi pareja es la mejor y no podría vivir sin ella	1	2	3	4	5
38. Es terrible cuando peleamos	1	2	3	4	5
39. Si no puedo hacer sentir bien a mi pareja me siento mal conmigo mismo	1	2	3	4	5
40. Me he humillado para hacer volver a mi pareja	1	2	3	4	5

41. Debo soportar los errores de mi pareja	1	2	3	4	5
42. Me deprimó cuando corto con una pareja	1	2	3	4	5
43. Me culpo por el fin de una relación	1	2	3	4	5
44. Es terrible el desamor	1	2	3	4	5
45. Imagino que mi pareja me engaña o que ya me ha engañado	1	2	3	4	5
46. El (ella) me ceta sin que le de motivos	1	2	3	4	5
47. No soporto verle (a) con otro (a)	1	2	3	4	5
48. Soy celoso (a)	1	2	3	4	5
49. Hemos llegado a la violencia física por celos	1	2	3	4	5
50. Creo en la fidelidad	1	2	3	4	5
51. Ser fiel es no respetarse	1	2	3	4	5
52. No es mala la infidelidad	1	2	3	4	5
53. Ella (el) me ama	1	2	3	4	5
54. No le creo cuando me dice te quiero	1	2	3	4	5
55. Tratar de amar no es amar, solo tratar	1	2	3	4	5
56. El noviazgo debe ser bonito	1	2	3	4	5
57. Ella (el) me dice que debería cambiar en mi forma de ser	1	2	3	4	5
58. Con el tiempo el amor me desilusiona	1	2	3	4	5
59. La gente no es como espero que fuera	1	2	3	4	5
60. Me gustaría encontrar a mi mujer (hombre) ideal	1	2	3	4	5
61. Debo cambiar lo que a ella (el) le molesta para ser mas feliz	1	2	3	4	5
62. Si hay problemas feos en la pareja prefiero dejarlo (a)	1	2	3	4	5
63. Cuando estoy en pareja y hay problemas me enoja tanto que solo pienso en terminar	1	2	3	4	5
64. Negocio con mi pareja para llegar a un acuerdo si hay problemas	1	2	3	4	5
65. Los problemas son indicio de que se acabo el amor	1	2	3	4	5
66. Propongo soluciones a los problemas en pareja	1	2	3	4	5
67. En problemas de pareja ,no pienso ,solo me cierro al dialogo	1	2	3	4	5
68. Antes de complicarme con problemas ,prefiero buscarme otro(a)	1	2	3	4	5
69. Tomo iniciativa para solucionar conflictos	1	2	3	4	5
70. Solo importa mi felicidad	1	2	3	4	5
71. Si mi relación no tiene solución ,ya dios sabrá	1	2	3	4	5
72. Se lo dejo a la suerte, yo no puedo hacer que mi pareja vuelva	1	2	3	4	5
73. Si me quiere ya volverá	1	2	3	4	5
74. Si no regresa es que nunca existió el amor	1	2	3	4	5
75. Siempre es mejor esperar a ver que pasa que arriesgarse a regarla mas	1	2	3	4	5
76. Lucho por aquello que quiero cueste lo que cueste	1	2	3	4	5

FIN DE LA PRUEBA

ANEXO 2: INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS

INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES

NOMBRE: _____ **EDAD:** _____ **FECHA:** _____

ESCUCHE ATENTAMENTE LAS INSTRUCCIONES QUE A CONTINUACIÓN SE LE DARÁN.

1. Es importante para mí que otros me aprueben	1	2	3	4	5
2. Odio fracasar en algo	1	2	3	4	5
3. La gente que comete errores merece lo que le pasa	1	2	3	4	5
4. Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede	1	2	3	4	5
5. Si alguien quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia	1	2	3	4	5
6. Tengo miedo de algunas cosas que a menudo me molestan	1	2	3	4	5
7. Con frecuencia voy retrasando decisiones importantes.	1	2	3	4	5
8. Todos necesitan depender de alguien para pedir ayuda y consejo.	1	2	3	4	5
9. "El que nace para maceta, del corredor no pasa".	1	2	3	4	5
10. Siempre hay una forma correcta para hacer cualquier cosa.	1	2	3	4	5
11. Me gusta que me respeten, pero no me es necesario.	1	2	3	4	5
12. Evito cosas que no puedo hacer bien.	1	2	3	4	5
13. Muchas personas malvadas escapan del castigo que merecen.	1	2	3	4	5
14. Las frustraciones no me molestan.	1	2	3	4	5
15. Las personas no se perturban por las situaciones, sino por lo que	1	2	3	4	5
16. Siento muy poca ansiedad por "lo que pudiera ocurrir" de peligroso o	1	2	3	4	5
17. Siempre trato de salir adelante y dejar terminadas las tareas	1	2	3	4	5
18. Trato de consultar con un experto antes de tomar decisiones importantes.	1	2	3	4	5
19. Es casi imposible vencer las influencias del pasado.	1	2	3	4	5
20. No hay solución perfecta para algo.	1	2	3	4	5
21. Quiero que todos me estimen.	1	2	3	4	5
22. No pretendo competir en actividades donde otros son mejores que yo	1	2	3	4	5
23. Los que se equivocan merecen ser censurados.	1	2	3	4	5
24. Las cosas deberían ser mejores de cómo son.	1	2	3	4	5
25. Yo causo mis propios estados de ánimo	1	2	3	4	5
26. No puedo olvidarme de mis preocupaciones.	1	2	3	4	5
27. Evito enfrentar mis problemas	1	2	3	4	5
28. La gente necesita una fuente de poder fuera de ella misma.	1	2	3	4	5
29. Si algo afectó fuertemente tu vida alguna vez, no significa que tenga	1	2	3	4	5
30. Rara vez hay una solución fácil a las dificultades de la vida.	1	2	3	4	5
31. Puedo estar en paz conmigo mismo aunque otros no lo estén.	1	2	3	4	5
32. Me gusta triunfar en algo pero no siento que esto sea necesario.	1	2	3	4	5
33. La inmoralidad debe ser fuertemente castigada.	1	2	3	4	5
34. Frecuentemente me molesto por situaciones que no me agradan.	1	2	3	4	5
35. Las gentes miserables se han hecho miserables a sí mismas.	1	2	3	4	5
36. Si no puedo impedir que algo suceda no me preocupo por eso	1	2	3	4	5
37. Usualmente tomo decisiones lo más rápidamente que puedo.	1	2	3	4	5
38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho	1	2	3	4	5
39. La gente sobrevalora la influencia del pasado.	1	2	3	4	5
40. Siempre tendremos algunos problemas	1	2	3	4	5
41. Si le caigo mal a alguien, el problema es suyo no mío	1	2	3	4	5
42. Es importante para mí tener éxito en todo lo que hago.	1	2	3	4	5
43. Rara vez culpo a la gente por sus errores.	1	2	3	4	5
44. Usualmente acepto las cosas como son, aunque no me gusten.	1	2	3	4	5
45. Una persona no está triste o enojada por mucho tiempo a menos que	1	2	3	4	5
46. No puedo tolerar el probar fortuna.	1	2	3	4	5
47. La vida es demasiado corta para gastarlas en tareas poco placenteras.	1	2	3	4	5
48. Me gusta sostenerme en mis propios pies.	1	2	3	4	5
49. Si hubiera tenido diferentes experiencias yo sería más como me hubiera	1	2	3	4	5
50. Cada problema tiene una solución perfecta.	1	2	3	4	5
51. Encuentro difícil estar en contra de lo que otros piensan.	1	2	3	4	5
52. Soy feliz en algunas actividades porque me gustan, sin importarme	1	2	3	4	5
53. El miedo al castigo ayuda a la gente a ser buena.	1	2	3	4	5

54. Si las cosas me molestan las ignoro.	1	2	3	4	5
55. Mientras más problemas se tengan, menos feliz será uno	1	2	3	4	5
56. Rara vez me preocupo por el futuro.	1	2	3	4	5
57. Rara vez abandono las cosas.	1	2	3	4	5
58. Soy el único que puede realmente resolver mis problemas.	1	2	3	4	5
59. Rara vez pienso que las experiencias pasadas me están afectando ahora.	1	2	3	4	5
60. Vivimos en un mundo incierto y de probabilidad.	1	2	3	4	5
61. Aunque la aprobación de los demás me gusta, no es una necesidad para mí.	1	2	3	4	5
62. Me molesta que otros sean mejores que yo en algo	1	2	3	4	5
63. Todos son prácticamente buenos.	1	2	3	4	5
64. Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero, sin sentirme culpable por ello.	1	2	3	4	5
65. Nada es en sí mismo molesto, la molestia depende de cómo se interprete	1	2	3	4	5
66. Me preocupo demasiado por las cosas futuras.	1	2	3	4	5
67. Me es difícil hacer tareas desagradables	1	2	3	4	5
68. Me desagrada que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4	5
69. Somos esclavos de nuestra historia personal.	1	2	3	4	5
70. Es raro hallar una solución perfecta para algo.	1	2	3	4	5
71. A menudo me preocupo por qué tanto me aprueba o desaprueba la gente.	1	2	3	4	5
72. Me molesta muchísimo cometer errores.	1	2	3	4	5
73. Es injusto que "paguen justos por pecadores".	1	2	3	4	5
74. Me gusta el camino fácil de la vida.	1	2	3	4	5
75. La mayoría de la gente debería enfrentarse a los aspectos placenteros de la vida.	1	2	3	4	5
76. Algunas veces no puedo eliminar mis temores.	1	2	3	4	5
77. La vida fácil es muy rara vez recompensante.	1	2	3	4	5
78. Es fácil buscar consejo.	1	2	3	4	5
79. Si algo afectó tu vida alguna vez, siempre lo hará.	1	2	3	4	5
80. Es mejor encontrar una solución práctica que una perfecta.	1	2	3	4	5
81. Estoy muy interesado en los sentimientos de la gente hacia mí.	1	2	3	4	5
82. Frecuentemente me irrito por pequeñeces.	1	2	3	4	5
83. Con frecuencia doy a quien se equivoca una segunda oportunidad.	1	2	3	4	5
84. Me disgusta la responsabilidad	1	2	3	4	5
85. Nunca hay razón para permanecer acongojado por mucho tiempo.	1	2	3	4	5
86. Casi nunca pienso en las cosas como la muerte o la guerra atómica.	1	2	3	4	5
87. Las personas son más felices cuando se enfrentan a desafíos o problemas	1	2	3	4	5
88. Me disgusta tener que depender de alguien.	1	2	3	4	5
89. En el fondo, la gente nunca cambia	1	2	3	4	5
90. Siento que debería manejar las cosas en forma correcta	1	2	3	4	5
91. Es molesto ser criticado pero no es catastrófico	1	2	3	4	5
92. Tengo miedo a las cosas que no puedo hacer bien	1	2	3	4	5
93. Nadie es malo, aunque sus actos parezcan serlo	1	2	3	4	5
94. Rara vez me trastornan los errores de otros	1	2	3	4	5
95. El hombre hace su propio infierno dentro de sí mismo	1	2	3	4	5
96. Frecuentemente me descubro planeando lo que haré en ciertas situaciones	1	2	3	4	5
97. Si algo es necesario, lo hago, por muy poco placentero que resulte.	1	2	3	4	5
98. He aprendido a no esperar que algún otro esté muy interesado en mi bienestar	1	2	3	4	5
99. Yo no miro al pasado con remordimientos	1	2	3	4	5
100.No hay nada mejor a un conjunto ideal de circunstancias.	1	2	3	4	5

FIN DE LA PRUEBA

ANEXO 3. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL TALLER “PAREJA RACIONAL”

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICAS	TÉCNICA	MATERIAL	TIEMPO
1	Presentación del taller	Presentar y familiarizar el taller con los participantes		1. -Breve exposición -Los participantes darán a conocer sus expectativas y dudas del taller			10
	Evaluación	Conocer el nivel de irracionalidad de los participantes	Aplicación del inventario de ideas irracionales de Ellis		INDIVIDUAL		30
	Integración grupal	Lograr un conocimiento interpersonal rápido y sin temor	“Fiesta de presentación	En una hoja de papel cada participante escribe su nombre y 5 definiciones de sí mismo .En silencio las personas deben moverse para leer otros papeles de otras personas .Se les pide que acudan con quien se hayan identificado Se induce a la realización de preguntas y comentarios entre ellos	GRUPAL		30
	Perfeccionismo	El participante conocerá lo irracional de sus idealizaciones de pareja			MIXTA		40

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICAS	MATERIAL	TIEMPO
2	Integración grupal	Lograr un conocimiento general de los participantes del grupo	"Memoria circular"	Se acomodara el grupo en círculo .Un integrante iniciará diciendo su nombre y su actividad favorita (breve).El siguiente deberá decir su nombre y actividad favorita y el del que paso. El siguiente dirá su nombre actividad favorita y la de los dos anteriores y así sucesivamente.		30
	Lo irracional bueno ,lo irracional malo	*Reafirmar conceptos. *Hacer entender que uno elige sentirse bien o sentirse mal.	Breve exposición	Continuar con lo de la clase anterior sobre porqué y como sentimos cinco criterios para pensamientos y conductas racionales		15
	¿Cómo sacar algo bueno de una situación mala?	Sacar ventaja de las malas situaciones usando el pensamiento racional.	"Lo malo, lo normal y lo bueno"	Se pedirá escribir en las hojas repartidas 4 situaciones malas .Pueden ser reales o inventadas .Se debe incluir el estado de animo de esa situación mala .En la línea lo normal se escribirá porque es normal sentirse así, es decir aceptar el sentimiento como algo natural inherente a una mala situación .En lo bueno se pensará en qué de bueno puede sacarse de ventaja o como algo positivo de la situación inicial mala. Se comentará en grupo.	Hojas especiales para la dinámica	40
	Evaluación	Conocer la concepción de pareja de cada uno de los miembros del grupo	"Lo malo, lo normal y lo bueno"	Continuación de la dinámica anterior .Se dirán 7 problemas de pareja y el grupo responderá en forma de participación.		15
			Aplicación de inventario "Pareja Sana"			20
				NOTA: En esta sesión se pedirá que para la próxima clase traigan algún objeto o foto favorita de su pareja actual o de antaño.		

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICAS	MATERIAL	TIEMPO	SESIÓN
3	La importancia de la pareja	Empalzar con el grupo compartiendo sentimientos personales	"Mi objeto favorito de aquel (aquella)	El participante pasará al frente con el objeto de su novio (a), y dirá porque es importante dicho objeto. El objeto lo dejará sobre una mesa	Objeto o foto por participante		40
	Aprobación social	El sujeto dirá en público aquello que se ha guardado por temor a la censura.	"Hoy ten miedo de mi	El participante pasará al frente por su objeto , lo pondrá a la vista de los presentes y "hablará con el" completando las siguientes frases que se escribirán en el pizarrón: <ol style="list-style-type: none"> 1. *Algo que nunca te he dicho de mi es que... 2. *No me agrada nada cuando tu... 3. *Quisiera que tu y yo habláramos sobre... 	Objeto o foto por participante		30
					Proyección de Película "Un tranvía llamado deseo" de Tennessee Williams		

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICAS	MATERIAL	TIEMPO
4	Identificación de ideas inconvenientes		“Carta al pasado”	Se realizará una inducción previa la dinámica Se pedirá cerrar los ojos recordar aquel amor que no logro sobrevivir con el tiempo, alguien a quien extrañemos o deseáramos que estuviera. Se pedirá después escribir una carta dirigida a un amor pasado a quien mas extrañemos .Se le expresara como es la vida actual sin ella (el), si es que no hemos amado a alguien mas intensamente que a ella (el).Estrictamente será una pareja del pasado .Se recogerán las cartas y serán leídas .Se identificara en grupo si hay ideas que no dejen crecer individualmente al autor de la misma, sin embargo se respetara la carta en su totalidad.	hojas	60
	Identificación de ideas inconvenientes.		“Se que tendrás que llorar”	Se formaran 3 equipos .Se repartirá la letra de una canción a cada equipo .Se escuchara en audio cada una de las canciones, cada equipo analizara las ideas inconvenientes que encuentren en ella. Al finalizar el tiempo de análisis el equipo justificara las frases encontradas y el porque creen que son inconvenientes, incoherentes, poco constructivas, ilógicas o irracionales. Se finalizara con una reflexión de cómo se nos induce a sentirnos mal por la influencia de los medios.	-Grabadora -Discos de las canciones	60
	Tarea		Cantar	Se pedirá cantar una canción al oído de su pareja		

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICAS	MATERIAL	TIEMPO
5	Autopercepción individual ante estímulos externos	Esbozar el principio del A-B-C de Ellis	"Yo reaccionaría así"	Se proyectara una serie de imágenes sugestivas .Al ver esa imagen los participantes dirán en voz alta la primera palabra que se les venga a la mente y que harían si lo tuvieran al frente	Proyector	30 mns.
	Introducción al ABC de Ellis	Se explicara brevemente el como es que nos sentimos dependiendo de cómo pensamos	Exposición	Se hará la exposición en relación de las respuestas a los estímulos	Proyector	20 mis.
	Autopercepción individual ante estímulos relacionados con nuestra pareja	Se reafirmara el principio del A-B-C de Ellis	"En pareja reaccionaría así"	Se proyectara una serie de situaciones relacionados a la pareja .Los participantes dirán en voz alta que harían en esa situación	Proyector	30mns.
	Cambio de sentimientos inadecuados por unos mas adecuados	Hacer ver al participante que puede elegir sentirse como el desea	Imaginación Racional Emotiva	Se sentara el grupo en circulo .Se hará una inducción .Los miembros imaginaran o recordaran la peor situación que han tenido en su pareja. Identificaran el sentimiento que están experimentando .Cuando pase el coordinador y los toque en el hombro dirán ese estado de animo. Se pedirá sentir intensamente ese sentimiento. Se indicará sentirse tristes, decepcionados , insatisfechos		40mns.
	Tarea	Esbozar el principio del ABC de Ellis	Abrazar	Se proyectara una serie de imágenes sugestivas .Al ver esa imagen los participantes dirán en voz alta la primera palabra que se les venga a la mente y que harían si lo tuvieran al frente		30 mns.

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICAS	MATERIAL	TIEMPO
6	Mitos de la pareja y lo nocivo de su aceptación ya en la práctica	Los participantes conocerán las consecuencias aciagas de los pensamientos dogmáticos en un noviazgo (debes de, tienes que...)	“Como debe ser la gente para ser feliz”	El coordinador pedirá a los participantes hacer una lista de cómo debería ser una pareja para ser feliz. Esto sin hacer hincapié en la palabra “deber”. En otra hoja se escribirá como debe hacer uno para tener una buena relación de pareja. Se intercambiarán las hojas y se leerán en clase.	Hojas	50 mns.
	Irracionalidad de tipo absolutista	Aclarar que no hay un estereotipo fijo a seguir como modelo de pareja	Exposición	Se expondrá brevemente la inconveniencia de aceptar mitos sobre el amor en pareja		20mns.
	El noviazgo como sociedad experimental	Se hará ver que no hay una cultura que nos enseñe a conducirnos como pareja mas si como otro tipo de rol	“El deber no es una obligación”	Se formarán en grupos. Uno hará una lista de cómo debe ser un par de estudiantes, otro un par de luchadores de sumo, otro un poeta, un par de ebrios, un par de novios, un par de soldados. Pasarán dos de cada equipo y pasarán a interpretar con las ideas reunidas en el equipo como sería un día en la vida de cada par: como son, que hacen (actividades) y quien les enseñe a ser quienes son. El público les preguntará lo que hacen también, se pondrá especial atención por parte del público a la pareja de novios. Se comentará al respecto.		40mns
	Tarea	Los participantes conocerán las consecuencias aciagas de los pensamientos dogmáticos en un noviazgo (debes de, tienes que...)	“Como debe ser la gente para ser feliz”	El coordinador pedirá a los participantes hacer una lista de cómo debería ser una pareja para ser feliz. Esto sin hacer hincapié en la palabra “deber”. En otra hoja se escribirá como debe hacer uno para tener una buena relación de pareja. Se intercambiarán las hojas y se leerán en clase.		50 mns.

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	MATERIAL	TIEMPO
7	Celos	El participante vivirá una situación ajena y experimentará la irracionalidad de los celos	“ Celos Cuento”	Se pedirá poner atención al cuento siguiente puesto que en donde se indique, el participante se pondrá en el lugar del personaje “Raquel” y en ese momento se le preguntará individualmente COMO SE SENTIRÁ en su lugar tomando en cuenta que es una chica celosa. Se escribirá en una hoja el final de la historia. Se analizará al final la irracionalidad de los celos y los males que implica alimental esas ideas creadas subjetivamente.	Se pedirá poner atención al cuento siguiente puesto que en donde se indique, el participante se pondrá en el lugar del personaje “Raquel” y en ese momento se le preguntará individualmente COMO SE SENTIRÁ en su lugar tomando en cuenta que es una chica celosa. Se escribirá en una hoja el final de la historia. Se analizará al final la irracionalidad de los celos y los males que implica alimental esas ideas creadas subjetivamente.	50mns
	Dependencia	Que el sujeto vea lo positivo y lo negativo tanto de la dependencia como de la independencia en la pareja	“Colage”	Una clase previa se les asignará una lectura sobre el tema dependencia e independencia personal. Se harán cuatro equipos. Uno hará un colage sobre lo positivo de la dependencia, Otro sobre lo negativo de la misma. Otro sobre lo positivo de la independencia y otro sobre lo negativo de la independencia	Una clase previa se les asignará una lectura sobre el tema dependencia e independencia personal. Se harán cuatro equipos. Uno hará un colage sobre lo positivo de la dependencia, Otro sobre lo negativo de la misma. Otro sobre lo positivo de la independencia y otro sobre lo negativo de la independencia	50mns
	Auto comunicación	El participante hará una reflexión a cerca de sus intereses personales	“Carta a mí”	Se pedirá escribir en una carta a si mismos, acerca de cómo nos sentimos porque queremos ser felices en pareja, del porque creemos merecerlo y de que estamos dispuestos a hacer. La carta será anónima. Se leerá en clase por voluntarios	Se pedirá escribir en una carta a si mismos, acerca de cómo nos sentimos porque queremos ser felices en pareja, del porque creemos merecerlo y de que estamos dispuestos a hacer. La carta será anónima. Se leerá en clase por voluntarios	20mns
	Tarea		Atreverse en pareja	Escribir que es lo estoy dispuesto a cambiar o hacer para mejorar mi relación de pareja.	Escribir que es lo estoy dispuesto a cambiar o hacer para mejorar mi relación de pareja.	50mns

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	MATERIAL	TIEMPO
8	10 Ideas Irracionales de Ellis	Dar a conocer los diez postulados de la irracionalidad de Ellis	Exposición	Se expondrán las diez ideas irracionales de Ellis	Proyector	20mns
	Interpretación de la irracionalidad	El sujeto realizará una parodia de la idea irracional.	“ Corazón descerebrado”	Se formarán diez duetos (un hombre y una mujer). Uno tomará del asesor y al asar un papelito de la irracionalidad. La pareja interpretará una parodia irracional. Cada equipo intentará identificar qué idea irracional es. Quien adivine ganará un punto que se sumará al final .Será un punto ganado para todo el equipo de quien responda. Quien acumule más puntos ganará el codiciado premio sorpresa.	*Regalo sorpresa *Papelito de la irracionalidad	50mns
	Tolerancia a la frustración	Se hará ver que la vida tiene muchos problemas pero también muchas soluciones.	“ Pepe el toro”	Se sentará el grupo en círculo .El asesor exhortará a los participantes imaginar algo insoportable que hayan experimentado en pareja. El asesor presentará un personaje. El asesor sumará un problema al personaje, el siguiente deberá crear una solución al problema creado por el asesor es decir, resolver el problema de manera en que pueda llegar a ser feliz el personaje en su pareja. A su vez creará un nuevo problema, que el siguiente deberá resolver y seguir con la misma frecuencia en una reacción en cadena.	Personaje	40mns
	Tarea	Hablar sobre aquello que tanto les incomoda				

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	MATERIAL	TIEMPO
9	*Efecto Pigmalión * Análisis de pensamientos inadecuados	El grupo analizará los pensamientos irracionales y lo nocivo de la concepción y acepción de tales ideas	“ Mesa redonda “	En mesa redonda, el coordinador pedirá que analicen una serie de cinco oraciones irracionales. Que imaginen como es esa persona (como piensa, si esta bien o si esta mal, si es común pensar así o si alguna vez han pensado así, que le aconsejarían, que le hace falta). Se comentará al final el efecto pigmalion.	Hoja de lista de Ideas Irracionales	40mns
	Pensamiento racional	Poner en práctica el pensamiento racional	“Defecto apropiado”	Se pedirá a los participantes escribir en una tarjeta el peor defecto que no soporten de las personas, las tarjetas se revolverán y tomarán luego una al azar, una cada uno y se dará la indicación de asimilar el defecto como suyo apropiándolo. Enunciarán el defecto apropiado y dirán:” Se que soy... (el defecto que va a apropiiar) Soy así porque...(inventarán una razón o dirán si han experimentado ese defecto alguna vez).Continuaran diciendo el segundo enunciado :”Sin embargo (y mencionarán una virtud propia real, no inventada). Continuarán diciendo: “Y podría mejorar porque no soy perfecto pero si perfectible”	Tarjetas	50mns
	Tarea	Traer por escrito en una tarjeta: su nombre en letra grande, escribirán en una palabra: Carrera, alguna “chamba” que hayan tenido, sexo y cinco cosas que los caractericen.				
	Evaluación	Conocer el cambio en la concepción de pareja después de asistir al taller	Aplicación del inventario “Pareja Sana”		Inventario “Pareja Sana”	20 mns.

SESIÓN	TEMA	OBJETIVO	ACTIVIDAD	DINÁMICA	MATERIAL	TIEMPO
10	Evaluación	Conocer el nivel de irracionalidad de los participantes después de su participación en el taller	Aplicación de inventario de ideas irracionales de Ellis.			20mns
	Empatia	El sujeto buscará a sus semejantes notando que comparte cosas en común incluso con desconocidos	“Buscando y encontrando”	Sacarán sus tarjetas y caminarán con ella al frente sin hablar buscando con quien se identifique aunque no lo conozca	*Tarjetas personalizadas	10 mns.
	Transformación y discernimiento de los pensamientos incorrectos de la pareja	Convertir ideas permitiendo de manera lúdica practicar el ir de lo irracional a lo racional y viceversa.	“La isla de la razón , contra la isla de la sin razón”	Una vez agrupados, se sentarán en círculo y se dividirán en dos bandos. Uno será la isla de los defectos amorosos y el otro el de los aciertos sentimentales. En papel bond los participantes de la isla de los defectos escribirán, enumerarán toda clase de incoherencias que estropean una buena relación. En la isla de los aciertos sentimentales se enumerarán las virtudes que se deben de tener en una relación sana. Al finalizar una isla visitará a la otra isla. Cada equipo se tomará de la mano y viajarán juntos a la isla aleadaña. Los habitantes de la isla irracional volverán irracionales las virtudes que escribieron los habitantes anteriores. Los racionales volverán irracionales las incoherencias de los anteriores habitantes irracionales, es decir, ambos voltearán los enunciados como en antónimo, o sea, al contrario.	*Papel Bond *Marcadores	60mns.
	Cierre del taller	Se entenderá que los insultos son falsos analizando y entendiendo que no se ajustan a la razón.	“Animalito Church”	Se repartirá a cada participante un muñeco de foamy (cucaracha, gusano, burro...).En círculo primero el asesor entregará un animalito a un participante al azar. Cuando le entregue al animalito, quien lo recibe, lo recibirá como si a el le estuvieran diciendo como adjetivo el nombre de ese animal. El animalito tendrá detrás pegado un sentimiento negativo escrito (enojo, fastidio, coraje).El sentimiento escrito simboliza el sentimiento con que se entregó ese adjetivo peyorativo. Quien reciba pasará al centro y dirá alguna anécdota en que se haya sentido el animalito que recibió. Todo participante relacionará el sentimiento de quien dé el animalito .Terminará diciendo “SE QUE EL HECHO DE QUE ESTES NO QUIERE DECIR QUE YO SEA : (nombre del animalito, gusano por ejemplo) PORQUE (explicará sus razones personales) Y QUE COMO HUMANO, SUELO COMETER ERRORES, PERO ELLO NO ME HACE SER ESTE ANIMALITO“.Se aplaudirá al final de cada que pasa y se le dará un dulce.	*Se usarán animalitos de foamy, marcados. Dulces	La dinámica durara el tiempo restante.

ANEXO 4: PROCEDIMIENTO (A)

- Inscripción al Servicio Social en el Programa de Mejoramiento de Habilidades para una Mayor Calidad de Vida.
- Se asiste a los talleres ofrecidos por los profesores adscritos al programa (manejo de grupos, área estadístico/experimental y teoría cognitivo/conductual).
- Se elige el tema a desarrollar como taller teórico/vivencial (se eligió “Pareja Sana”).
- Se hace un preámbulo del temario del taller.
- Se realiza una investigación teórica previa al taller
- Con la exploración bibliográfica obtenida, se desarrollan dinámicas grupales de acuerdo a las necesidades de cada sesión.
- La investigación y estructuración del taller es vigilada por el director de Tesis, su asesoría es imprescindible durante la duración del Servicio Social.
- Fin de la investigación.
- Presentación de taller integro al director de Tesis.
- Solicitud de asignación de horario, fecha e instalación para enseñanza docente del taller.
- El Programa de Mejoramiento de Habilidades para una Mayor Calidad de Vida asigna fecha, horario y aula para impartir el taller preparado por el psicólogo asesor y el psicólogo expositor.
- Se hace la convocatoria del taller en las instalaciones de la universidad con fecha, aula y horario respectivamente.