



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y
COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TEMA:

**Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el
autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante
las relaciones de pareja.**

LAS AUTORAS:

**Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía ; Toledo Arcos, Mónica
Irene**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADAS EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TUTORA:

Psic. Cl. Peñafiel Torres, Carolina Eugenia, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

09 de septiembre del 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación fue realizado en su totalidad por **Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía ; Toledo Arcos, Mónica Irene** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciadas en Psicología Clínica**.

TUTORA:

f. _____

Psic. Cl. Peñafiel Torres, Carolina Eugenia, Mgs.

DIRECTORA DE LA CARRERA:

f. _____

Psic. Cl. Estacio Campoverde, Mariana de Lourdes, Mgs.

Guayaquil, a los 09 del mes de septiembre del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotros, **Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía y Toledo Arcos, Mónica Irene**

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación: **Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja**, previo a la obtención del título de **Licenciadas en Psicología Clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

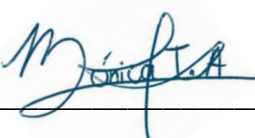
En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 09 del mes de septiembre del año 2024

LAS AUTORAS:

f.  _____

Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía

f.  _____

Toledo Arcos, Mónica Irene



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía ; Toledo Arcos, Mónica Irene**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 09 días del mes de septiembre del año 2024

LAS AUTORAS:

f. 
Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía



f. _____
Toledo Arcos, Mónica Irene



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE ANALISIS COMPILATIO

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister


Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja

0% Textos sospechosos

< 1% Similitudes (ignorado)
0% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas
1% Idiomas no reconocidos (ignorado)

Nombre del documento: johanna.gavilanez_monica.toledo.docx	Depositante: Johanna Gavilanez Díaz	Número de palabras: 32.565
ID del documento: 4aeebb7f99e63e0c0f08ae6243393722b446e08e	Fecha de depósito: 20/8/2024	Número de caracteres: 211.741
Tamaño del documento original: 873.89 kB	Tipo de carga: url_submission	
Autores: Johanna Gavilanez Díaz, Mónica Toledo Arcos	fecha de fin de análisis: 23/8/2024	

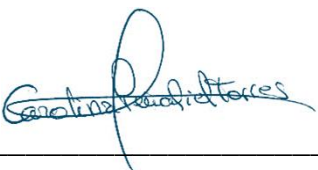
Ubicación de las similitudes en el documento:



TEMA DE TRABAJO DE TITULACIÓN: Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja.

AUTORAS: Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía ; Toledo Arcos, Mónica Irene

INFORME ELABORADO POR:

f. 

Psic. Cl. Carolina Eugenia Peñafiel Torres, Mgs.

Guayaquil, a los 09 días del mes de septiembre del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

AGRADECIMIENTO

A Dios y a la Virgen María por darme esta noble profesión.

A mis padres por su confianza, su apoyo desde mi niñez, su amor desinteresado y por enseñarme que no hay ningún límite para mis sueños. A mis hermanos por recordarme que ser la última hija siempre tiene sus ventajas: ser amada por sus hermanos mayores.

A Mónica, mi compañera de tesis y mi amiga de la vida. A Carolina por su tiempo y por sus palabras de soporte en este proceso de titulación.

A todos aquellos que no se están conmigo en este espacio finito de Tierra, pero en las estrellas y cielo me sonrían todos los días y hasta la eternidad.

Al arte por ser un espacio de refugio. Y finalmente, a mí, por volver lo difícil en un paso sencillo de mi vida y, sobre todo, me sonrío, me abrazo y me amo.

Johanna Gavilanez Díaz

Gracias a mi familia. Especialmente a mis padres, Guillermo y Rosa, quienes han trabajado incansablemente para brindar la mejor educación a sus hijos.

A mis hermanos, Ana, Guillermo y María, por ser mis compañeros de vida y cuidarme desde el primer instante. Cada uno a su manera; siempre con cariño.

A mis amigos: de antes y de ahora. Están en mi corazón y siempre agradeceré que formen parte de mi historia. Gracias por ser alegría dentro de la cotidianidad.

A Johanna, por su complicidad y paciencia. A Carolina, por su guía.

A mis profesores, por la inspiración. Gracias por demostrarme que se puede amar tu profesión y mantener vivo el deseo.

A Dios, por darme paz. Y finalmente, a mí misma: gracias por no rendirte.

Mónica Toledo Arcos



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

DEDICATORIA

Para Dios, la Virgen María, mis padres, hermanos y amigos.

Para los niños y adultos que atendí en mis prácticas profesionales.

Para aquellas mujeres que buscan su voz y su libertad. Merecen recibir todo el cariño que dan.

Para mis abuelos y mi ñaña Bélgica, a quienes recuerdo siempre.

Para mis futuros pacientes.

Y finalmente, para la persona más importante de este proceso universitario: a mí.

¡Seamos libres y nunca se conformen con menos!

Johanna Gavilanez Díaz

Para mis abuelos, especialmente a mi Mami Luz. Gracias por sostener mi mano. Gracias por explicarme con tus acciones y palabras cómo luce el amor.

Para mis sobrinos. Los llevo en mi corazón a donde vaya.

Para todas las personas que he atendido en mi trabajo y prácticas. Por ustedes aprendo, me cuestiono y cambio. Mis mejores deseos siempre.

Para Canoopy. Por recibirme con entusiasmo cada vez que vuelvo a casa.

Y para el arte en sus diversas formas. Por darme y salvarme la vida en más de una ocasión.

Mónica Toledo Arcos



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

PSIC. CL. MARIANA DE LOURDES ESTACIO CAMPOVERDE, MGS.

DELEGADA DE DIRECCIÓN DE CARRERA

f. _____

PSIC. CL. TATIANA ARACELY TORRES GALLARDO, MGS.

COORDINADORA DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

PSIC. CL. GÓMEZ AGUAYO, ROSA IRENE MGS.

DIRECTORA – DELEGADA

f. _____

PSIC. CL. MARTÍNEZ ZEA, FRANCISCO MGS.

DOCENTE ESPECIALIZADO EN EL ÁREA

f. _____

PSIC. CL. COLMONT, MARCIA IVETT MGS.

DOCENTE Oponente



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CALIFICACIÓN

NOTA:_____

NOTA:_____

ÍNDICE

RESUMEN	XVI
ABSTRACT	XVII
INTRODUCCIÓN	2
Planteamiento del problema	4
Pregunta general	5
Preguntas específicas	6
Objetivos	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos	6
Justificación.....	6
ANTECEDENTES	10
CAPÍTULO 1	13
Autoconcepto y relaciones de pareja	13
Recorrido histórico del autoconcepto	13
Definición del autoconcepto	15
Funciones del autoconcepto.....	15
Formación del autoconcepto	17
Tipos de autoconcepto	19
Componentes del autoconcepto.....	21
Relaciones de pareja.....	22
Rol de la pareja en la sociedad	24
Etapas de la conformación de la pareja	26
Problemáticas en la pareja	29
CAPÍTULO 2	31
Distorsiones cognitivas- Terapia Racional Emotiva Conductual	31

Historia de la Terapia Racional Emotiva Conductual	31
Primera Generación.....	31
Segunda generación.....	32
Tercera generación.....	32
Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)	33
Modelo cognitivo	33
Procesos cognitivos	34
Esquemas	35
Creencias.....	36
Creencias nucleares	36
Creencias intermedias	36
Pensamientos automáticos.....	37
ABC de la TREC	38
Acontecimiento activador (A).....	39
Sistema de creencias (B).....	40
Consecuencia (C)	40
Distorsiones cognitivas.....	40
Tipos de distorsiones cognitivas	41
Instrumentos de medición de distorsiones cognitivas.....	43
Emociones adaptativas y desadaptativas	44
Insight.....	44
Ansiedad del yo y ansiedad perturbadora	46
Proceso de TREC	46
1) Evaluación psicopatológica	46
2) Evaluación racional emotiva	47
3) Insight racional emotivo	48
4) Aprendizaje de una base de conocimiento racional	48

5) Aprendizaje de una nueva filosofía de vida	49
Intervención terapéutica de la TREC- Modelo ABCDE	49
Debate (D)	50
Creencias Racionales (E)	52
CAPÍTULO 3.....	54
Distorsiones cognitivas en el autoconcepto dentro de las relaciones de pareja de jóvenes universitarias.....	54
Formación y consolidación del autoconcepto en las jóvenes universitarias	55
Las jóvenes universitarias en pareja y la relación con su autoconcepto ...	58
Situaciones detonantes de las crisis de pareja y su relación con las distorsiones cognitivas	61
Emociones adaptativas y desadaptativas	63
ABC de jóvenes universitarias en relación de pareja	65
Insight.....	67
ABCDE en el autoconcepto de jóvenes universitarias	68
TREC: herramienta de intervención psicoterapéutica posibilitadora en dificultades de pareja	70
CAPÍTULO 4.....	72
Metodología.....	72
Enfoque	72
Paradigma.....	72
Método	73
Técnicas de recolección de información e instrumentos	73
Población.....	75
CAPÍTULO 5.....	76
Presentación y análisis de resultados	76
Entrevistas a psicólogos.....	78

Análisis de entrevistas a psicólogos	92
Resultados de Test de Creencias Irracionales de Ellis	94
CONCLUSIONES	106
REFERENCIAS	110
ANEXOS.....	116

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Comparación: Autoconcepto funcional VS. Disfuncional de las jóvenes en relaciones de pareja	60
Tabla 2 Emociones positivas adaptativas y desadaptativas vinculadas a las relaciones de pareja.....	64
Tabla 3 Emociones negativas adaptativas y desadaptativas vinculadas a las relaciones de pareja.....	64
Tabla 4 ABC en jóvenes universitarias.....	65
Tabla 5 Insight de jóvenes universitarias.....	68
Tabla 6 DE (reestructuración cognitiva) de jóvenes universitarias en relaciones de pareja.....	69
Tabla 7 Presentación de variables: definición, instrumentos y preguntas. ...	76
Tabla 8 Resultados de las entrevistas a psicólogos	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Esquema básico de los niveles de cognición.....	38
Figura 2 ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual.....	39
Figura 3 Esquemmatización de las relaciones de pareja en jóvenes universitarias y las distorsiones cognitivas en el autoconcepto.	67
Figura 4 ABCDE en jóvenes universitarias	69
Figura 5 Distorsión cognitiva: Necesidad de aceptación por parte de los demás	94
Figura 6 Distorsión cognitiva: Altas autoexpectativas	95
Figura 7 Distorsión cognitiva: Culpabilización	96
Figura 8 Distorsión cognitiva: Intolerancia a la frustración	97
Figura 9 Distorsión cognitiva: Preocupación y ansiedad.....	98
Figura 10 Distorsión cognitiva: Irresponsabilidad emocional	99
Figura 11 Distorsión cognitiva: Evitación de problemas.....	100
Figura 12 Distorsión cognitiva: Dependencia.....	101
Figura 13 Distorsión cognitiva: Indefensión	102
Figura 14 Distorsión cognitiva: Perfeccionismo.....	103
Figura 15 Distorsiones cognitivas presentes en jóvenes universitarias de la carrera de Psicología Clínica de la UCSG	103

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objeto de estudio las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja. El objetivo del trabajo fue analizar la incidencia de las distorsiones cognitivas sobre el autoconcepto ante las relaciones de pareja en jóvenes universitarias de la UCSG por medio del método descriptivo para situar posibles intervenciones clínicas basada en la Terapia Racional Emotiva. La importancia de este estudio es debido a que la sociedad actual presenta una constante queja acerca del amor romántico. Es común escuchar acerca de relaciones fallidas, incomprensión, comunicación inadecuada, etc; siendo esta temática mayormente discutida entre mujeres. Asimismo, fue notorio la poca importancia que se le ha dado a las creencias que cada uno posee como individuo. Estas pasan desapercibidas y terminan influyendo en el comportamiento, según lo que el individuo cree que debe entregar o merece recibir, dado su autoconcepto. La investigación se realizó a partir del enfoque mixto, y las técnicas empleadas fueron: revisión de fuentes bibliográficas, entrevistas semiestructuradas a psicólogos y encuestas a jóvenes universitarias de 20 a 25 años que actualmente se encontraban en pareja. A manera de resultado, los entrevistados concordaron que las distorsiones cognitivas afectan y forman parte de la construcción del autoconcepto, desde antes de formarse la pareja, sin embargo, una vez dentro de la relación, las distorsiones se activan debido a situaciones detonantes. Se concluye que las distorsiones más frecuentes en jóvenes universitarias en pareja son culpabilización, dependencia, y perfeccionismo.

Palabras claves: AUTOCONCEPTO; DISTORSIÓN COGNITIVA; RELACIÓN DE PAREJA; TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL; CREENCIAS IRRACIONALES; EMOCIONES DESADAPTATIVAS

ABSTRACT

The object of this research was to study cognitive distortions and their incidence in the self-concept of young university students at UCSG during couple relationships. The objective of this study was to analyze the incidence of cognitive distortions on self-concept in couple relationships in young university students at UCSG using the descriptive method to situate possible clinical interventions based on Rational Emotive Therapy. The importance of this study is because today's society presents a constant complaint about romantic love. It is common to hear about failed relationships, misunderstanding, inadequate communication, etc.; this topic being mostly discussed among women. Likewise, it was notorious how little importance has been given to the beliefs that each one has as an individual. These go unnoticed and end up influencing behavior, according to what the individual believes they should give or deserve to receive, given their self-concept. The research was carried out from the mixed approach, and the techniques used were review of bibliographic sources, semi-structured interviews with psychologists and surveys of young university students between 20 and 25 years old who were currently in a relationship. As a result, the interviewees agreed that cognitive distortions affect and are part of the construction of the self-concept, since before the couple is formed, however, once within the relationship, the distortions are activated due to triggering situations. It is concluded that the most frequent distortions in young university students in a relationship are dependence, guilt and perfectionism.

Keywords: SELF-CONCEPT; COUPLE RELATIONSHIP; COGNITIVE DISTORTIONS; RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY; IRRATIONAL BELIEFS; MALADAPTIVE EMOTIONS

INTRODUCCIÓN

Las relaciones sentimentales son una de las muchas formas que el ser humano tiene para constituir vínculos emocionales, y de esta forma, intentar satisfacer su necesidad de afiliación, afecto e intimidad. Quizá incluso, es la más promovida por la cultura, puesto que uno de los objetivos que se suele inculcar en la juventud, es el poder llegar a tener una pareja de forma exitosa y estable. Por tal motivo, es común que los jóvenes en la etapa universitaria mantengan noviazgos, o al menos, tengan experiencia debido a relaciones pasadas.

En la etapa de la adultez, existe cierta presión social que insta a mantener intercambios románticos, ya sea por acoplarse a la masa o por necesidad de establecer independencia del seno familiar. Esta imposición suele ocurrir con mayor frecuencia en las mujeres, las cuales suelen contar con ideales, propios de las expectativas de género, modelo de rol, búsqueda de validación y aprobación, comparaciones entre pares, etc; posibilitando que estas percepciones sobre el romance lleguen a formar distorsiones cognitivas.

“Las distorsiones cognitivas hacen referencia a la tendencia de los individuos a procesar, codificar y recuperar información coherente las claves contenidas en alguno de sus esquemas previos” (Díaz et al., 2017, p. 423). Contando por esquemas, ciertas estructuras de la mente, ante diversos tópicos, como en este caso, las respuestas que una persona tiene ante la cuestión de qué implica tener una relación de pareja, o qué debería esperar u ofrecer a su novio/a.

Tales distorsiones cognitivas, pueden afectar gravemente al autoconcepto que cada sujeto posee, puesto que este se forma a su vez gracias a los procesos y productos cognitivos. En su libro, Saura (1996) explica que el autoconcepto "se considera formado por una gran diversidad de autoconcepciones formuladas a lo largo de la existencia constituyendo un cuerpo de autoconocimientos de uno mismo" (p. 25). Adicionalmente, el autoconcepto se ve afectado por aquellas vivencias que tienen tal significado en alguien, al punto de pasar a formar parte de su concepción sobre el amor.

Es por ello, que con la presente investigación se pretende entender cómo estos vínculos sentimentales se ven afectados por las distorsiones cognitivas encontradas en el autoconcepto de cada individuo.

Se considera conveniente usar como referencia la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), la cual proporciona un marco teórico ideal para abordar esta temática, considerando que utiliza como base el análisis de las creencias de cada individuo cómo forma de entender su conducta o toma de decisiones. Por ello, es aplicable debido a que las relaciones de pareja se construyen mediante la interacción de aspectos, como pensamientos, emociones y comportamiento de los involucrados.

Respecto al dominio y/o línea de investigación institucional, corresponde al número 5, titulado Educación, comunicación, arte y subjetividad. El Instituto de investigación, tecnologías y Producción (s.f) señaló que este dominio tiene un concepto articulador que se convierte en eje configurador de los sistemas conceptuales de las disciplinas científicas (párr. 1). Se observa que este abarca la rama de Psicología, por tanto, se corresponde con el enfoque corriente cognitivo conductual y el estudio de la incidencia de las distorsiones cognitivas en el autoconcepto de jóvenes universitarias que mantienen relaciones de pareja. La investigación es cualitativa, donde se destaca el análisis de las experiencias en determinados ambientes. Esto permitirá relacionarlo con el contexto cultural y social en el que se desarrolla la población elegida.

El eje establecido para la investigación por la Secretaría Nacional de Planificación (2021) es el Eje Social: Salud gratuita y de calidad, la Secretaría Nacional de Planificación, dado que esta atención debe contemplar todas las dimensiones a la salud: promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles. Teniendo relación con esta investigación porque busca determinar la incidencia de las distorsiones cognitivas en el autoconcepto de jóvenes universitarias que mantienen una relación de pareja, manteniendo vínculo con la promoción y prevención.

En referencia a la Secretaría Nacional de Planificación (2021) el objetivo al que el presente trabajo hace referencia es al Objetivo 6: Garantizar

el derecho a la salud integral, gratuita y de calidad. Debido a que se expone y busca situar una visión de salud también desde el ámbito afectivo en las adultas entre 20-25 años psicosocial, ya que identifica aspectos que podrían estar afectando su vida personal.

Planteamiento del problema

El ser humano es un ser social, desde el nacimiento establece vínculos con otras personas, por ende, en cada etapa del ciclo vital desarrolla conductas que buscan satisfacer sus necesidades para alcanzar el bienestar a través de procesos más definidos y desarrollados. Las relaciones de pareja son un factor fundamental en el desarrollo de la vida del ser humano, pues influye patrones de conducta, autoconcepto y, más aún, en jóvenes porque están en un proceso de transición de la adolescencia a la adultez temprana, y cambio de colegio a un ambiente nuevo como la universidad. Dentro de dichas relaciones pueden presentarse conductas adaptativas y desadaptativas e influencia en el procesamiento de información, incidiendo en el individuo de forma interpersonal e intrapersonal.

Las investigaciones sobre las distorsiones cognitivas han incrementado significativamente durante los últimos años, debido que los estudios divulgan cómo trabajar en el procesamiento de información de las interpretaciones erróneas porque facilitan el desarrollo de conflictos interpersonales que afectan el entorno propio y social. Del mismo modo, dichas investigaciones se han centrado más en la población de jóvenes universitarios por la instauración de sistemas de educación pública, o becas generadas por gobiernos o fundaciones que concede acceso a la educación superior, por ende, la interacción entre los universitarios conlleva a establecer vínculos afectivos y a posterior, mantener relaciones sentimentales.

Erazo (2023) expone que: “Ecuador tiene 62 universidades y escuelas politécnicas, distribuidas en 27 ciudades, que educan a 670.373 estudiantes” (párraf. 2). Debido a la cantidad de estudiantes universitarios en Ecuador, existe mayor posibilidad de presencia de relaciones de parejas, en el cual, se pueden presentar problemas o dilemas que se manifiestan en: problemas de

comunicación, celos, sentimientos de culpa o violencia (verbal, psicológica, física, entre otros).

La presencia de distorsiones cognitivas se puede dar con más frecuencia cuando ocurren situaciones que conllevan a pensamientos irracionales y estos a consecuencias (acciones y sentimientos) que afectan el bienestar físico y emocional del individuo. (revisar este párrafo)

El autor Guevara (2015) expone que son: “pensamientos automáticos generados por la interrelación con el medio que lo rodea, formando percepciones subjetivas de los eventos que le ocurren al individuo que suelen ser bastantes erróneas, en el sentido de dar una falsa imagen o interpretación” (p.13). Las distorsiones no concuerdan con la realidad del ser humano, por ende, conlleva al desarrollo de distorsiones en el autoconcepto, que es la percepción que el individuo tiene de sí mismo, y se estructura a través de autoevaluación, y análisis de otros, por eso, se asocia a las relaciones sociales, familiares, escolares, académicas, laborales, sentimentales, entre otros.

A partir de las prácticas preprofesionales en un centro de integración laboral para adultos con discapacidad y del estudio de la carrera universitaria, se evidencia la afectación de las distorsiones cognitivas en jóvenes de entre 20-25 años, los cuales se detallan: “mi novio me engaña porque no me responde”, “no hago nada bien” “ soy tonta, no le regalé algo que le gustaba”, “mi ex me fue infiel, todos son infieles”, “debería estar siempre dispuesto para mi novio”, siendo dichas expresiones más frecuentes. En la revisión bibliográfica se ha identificado que en Ecuador no hay una amplitud de información sobre este tema específico, a diferencia del panorama internacional, en el que, tanto a nivel latinoamericano como mundial, se enfatiza cómo las distorsiones cognitivas inciden en el autoconcepto en las relaciones de pareja.

Por todo lo expuesto anteriormente, surgen las siguientes preguntas de investigación:

Pregunta general

¿Cómo el autoconcepto se ve afectado ante las distorsiones cognitivas que se presentan ante las relaciones de pareja en las jóvenes universitarias entre 20-25 años?

Preguntas específicas

1. ¿Cómo se transforma el autoconcepto de las jóvenes universitarias de la UCSG durante una relación de pareja?
2. ¿Cómo se identifican las distorsiones cognitivas durante el desarrollo socioemocional de las jóvenes universitarias de la UCSG?
3. ¿Qué aspectos de las distorsiones cognitivas inciden en el autoconcepto durante el establecimiento de las relaciones de pareja en jóvenes universitarias de la UCSG?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la incidencia de las distorsiones cognitivas sobre el autoconcepto ante las relaciones de pareja en jóvenes universitarias de la UCSG por medio del método descriptivo para situar posibles intervenciones clínicas basada en la Terapia Racional Emotiva.

Objetivos específicos

1. Identificar las características del autoconcepto y los cambios que se dan en este durante una relación de pareja en las jóvenes universitarias de la UCSG, por medio de una revisión de fuentes bibliográficas.
2. Identificar los aspectos más prevalentes de las distorsiones cognitivas durante el desarrollo socioemocional de las jóvenes universitarias de la UCSG según la Terapia Racional Emotiva Conductual mediante una revisión bibliográfica y métodos descriptivos.
3. Distinguir y establecer qué aspectos de las distorsiones cognitivas inciden en el autoconcepto de las jóvenes universitarias de la UCSG al mantener una relación de pareja, por medio de entrevistas a profesionales, métodos cuantitativos aplicados a la muestra y revisiones bibliográficas.

Justificación.

En la actual sociedad, acostumbrada al consumo abrumador e inmediato, las personas le brindan poco espacio a la autorreflexión. Por tanto, cuando fracasa un vínculo amoroso, es más sencillo atribuir toda

responsabilidad al par, en vez de cuestionar qué conceptos o creencias pueden ser propiciadores de aquellos ideales inalcanzables acerca de qué es el amor.

De igual manera, por las expectativas de género, la mujer suele tender a sacrificarse y olvidar sus propias necesidades por el supuesto bienestar de la pareja. Por tanto, si en aquel autoconcepto prima la costumbre de auto invalidarse, se buscará la constante aceptación del novio/a. Sin embargo, cuando esta llegue a fallar, surgirán las conocidas crisis de pareja, donde se asume una culpa que tiene sus orígenes en las distorsiones cognitivas existentes incluso antes de dicho vínculo.

Dentro del contexto universitario, las jóvenes entre 20-25 años suelen encontrarse dentro de una relación de pareja, ya habiendo en el pasado mantenido otras. Sin embargo, ha sido notorio la poca importancia que se le da a las creencias que cada uno posee como individuo. Estas pasan desapercibidas y terminan influyendo en el comportamiento, según lo que el individuo cree que debe entregar o merece recibir, dado su autoconcepto, y por las consecuencias obtenidas en experiencias anteriores.

Es así, que la presente investigación es necesaria, porque la sociedad actual presenta una constante crisis y queja acerca del amor romántico, específicamente en pareja. Es común, y cada vez más frecuente, escuchar acerca de relaciones fallidas, falta de comprensión, comunicación, engaños, desconfianza, entre otros; siendo esta temática mayormente discutida entre personas del género femenino.

Por tanto, desde el enfoque cognitivo conductual de la TREC, es posible comprender cómo las distorsiones cognitivas afectan al autoconcepto de un individuo, a tal punto de interferir en las relaciones sentimentales, pudiendo propiciar su destrucción.

Así pues, esta indagación será determinante para comprender de forma integral el malestar que esta población joven puede llevar a la consulta psicológica. Así, aumenta la posibilidad de aplicar terapias con enfoque cognitivo conductual, donde se busque mejorar la relación de los pacientes con ellos mismos, y con los demás; sabiendo diferenciar y limitar los

comportamientos desadaptativos que parten de una relación conflictiva consigo mismos. Y para colaborar con el afianzamiento eficaz de su personalidad e identidad.

La investigación pretende comprender la incidencia de las distorsiones cognitivas en el autoconcepto de jóvenes universitarias dentro de sus relaciones romántica mediante fuentes bibliográficas. Además, describir cuáles son las distorsiones cognitivas más comunes en el autoconcepto a través de la entrevista semiestructurada a especialistas y encuestas dirigidas a la población femenina de jóvenes entre 20 a 25 años de la UCSG.

Se realizará mediante el enfoque mixto porque se empleará datos estadísticos y busca describir la incidencia en relaciones de pareja, trabajando a partir del paradigma interpretativo y del método descriptivo. Las técnicas de recolección de información por emplear son: revisión bibliográfica, encuesta y entrevistas semiestructuradas a psicólogos clínicos del enfoque cognitivo conductual. En referencia a la población, son jóvenes entre 20-25 años de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, ubicada en el sector del Norte, en la ciudad Guayaquil, Ecuador.

Las limitaciones de la investigación guardan relación con la población. En un principio se consideró realizar las encuestas a toda la comunidad universitaria, incluyendo todas las facultades y carreras. Sin embargo, debido a los factores tiempo y disponibilidad, no se pudo y se redujo a sesenta estudiantes de la carrera de Psicología Clínica. Por tanto, los resultados no pueden ser de ninguna manera generalizado, sino relacionado bajo este contexto específico.

El primer capítulo se desarrolla en torno al Autoconcepto y las relaciones de pareja, explorando su evolución a lo largo del tiempo, definición según varios teóricos, función, formación y tipos. Asimismo, se presentó información acerca de qué son las relaciones de pareja, las implicaciones al conformarse y sus posibles problemáticas.

En el segundo capítulo se aborda las Distorsiones cognitivas, tal como su recorrido, concepto, la TREC, las creencias, la técnica del ABCDE, entre

otros relacionados. Su importancia destaca en la reestructuración cognitiva de estas creencias irracionales.

El tercer capítulo se focaliza en el nexo existente entre las distorsiones cognitivas que influyen en el autoconcepto, y esto a su vez, en las relaciones de pareja de jóvenes universitarias; incidiendo en sus acciones y emociones al momento de tomar decisiones con respecto a ellos mismos y su pareja, las cuales pueden desembocar en dinámicas disfuncionales.

Finalmente, el cuarto y quinto capítulo corresponden a Metodología empleada en la investigación y Presentación y análisis de resultados, respectivamente.

ANTECEDENTES

Ortega et al. (2023) en su investigación *Distorsiones cognitivas en estudiantes universitarios*, tiene como propósito principal identificar distorsiones cognitivas presentes en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), sede Corozal, Colombia. En este estudio se empleó el enfoque cuantitativo, diseño descriptivo de corte transversal y no experimental, participando 100 estudiantes universitarios (seleccionados mediante muestreo aleatorio). Para la recolección de información se utilizó el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA), evaluando 15 distorsiones cognitivas, a través de 45 preguntas, relacionadas a: filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, falacia de control, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, etiquetas globales, culpabilidad, deberías, tener razón y falacia de recompensa divina. Los resultados obtenidos detallan que se evidencian mayor presencia de la distorsión cognitiva a la recompensa divina, con un mínimo de 15%, media del 57% y una máxima de 28%. Mientras que las puntuaciones de niveles más bajos se encuentran: filtraje y pensamiento polarizado. (pp.1079-1088)

Chacón et al. (2020) en su investigación *Autoconcepto multidimensional en estudiantes universitarios según factores sociales y académicos*, tiene como objetivo general analizar el autoconcepto multidimensional en función del sexo, la rama de estudio y la tipología de enseñanza. El estudio es descriptivo y de diseño transversal, mediante la toma de datos por medio de una muestra de 2736 estudiantes universitarios, de los cuales el 33,8% (924) son hombres y el 66,2% son mujeres (1812). Los instrumentos utilizados es el Test Autoconcepto AF-5. La investigación concluyó que los varones universitarios tienen mayor puntuación en autoconcepto global, emocional y físico, mientras que en autoconcepto de dimensión académica y familiar es mayor en mujer. Además, muestra que variables como el área de conocimiento y modalidad de estudio, tiene influencia en el autoconcepto como los universitarios de ciencias sociales tienen mayor autoconcepto académico, a partir de los resultados, los autores

buscan definir posibles directrices para mantener niveles óptimos de bienestar y salud mental.

Vásquez y Risso (2022) en su investigación del *Autoconcepto del alumnado universitario*, tienen como objetivo conocer la relación entre el autoconcepto del alumnado universitario y variables académicas y personales, para identificar sus características en distintos grupos y, en futuras investigaciones, usar los resultados en la creación de intervenciones para facilitar su transición al sector profesional. La muestra estuvo formada por 512 estudiantes universitarios matriculados en estudios superiores en la Universidad de A Coruña (España), en el curso académico 2020-2021. Utilizaron instrumentos como un cuestionario, escala multidimensional tipo diferencial semántico (basada en el trabajo de La Rosa y Díaz Loving, 1991), formada por 38 pares de adjetivos bipolares (opuestos conceptualmente), sin escala de valoración. Como resultado, se pudo identificar áreas del autoconcepto que son útiles en el desarrollo de intervenciones que faciliten el paso del alumnado universitario al mundo laboral. Los datos parecen sugerir la necesidad de desarrollar estrategias dirigidas a mejorar el autoconcepto global y las dimensiones en la población femenina y, específicamente, el dominio de autoconcepto ocupacional para, consecuentemente, reducir brechas de género en la inserción y progresión laboral.

El autor Cordero (2022) en su investigación *Distorsiones cognitivas presentes en relaciones de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana*, tuvo como objetivo analizar las distorsiones cognitivas presentes en relaciones de pareja jóvenes durante el año 2022, siendo de diseño no experimental descriptivo con enfoque mixto debido que se utilizó el análisis de Pearson y ANOVA, con una muestra de 100 personas. Los test empleados para el desarrollo fueron: Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y Escala Triangular del Amor (ETA). Los resultados demuestran que existe correlación inversa leve entre distorsión cognitiva (perteneciente al pensamiento polarizado, deberías, generalización, interpretación del pensamiento), estrato de intimidad y compromiso, mientras que 20% de los encuestados presentan falacias de recompensa divina en grado grave. Adicionalmente, menciona que el menor impacto de las

distorsiones cognitivas en las parejas es el estrato de pasión. Por otro lado, no existe correlación entre variables vinculadas a edad, sexo, tiempo de relación y sexo de la pareja y la presencia de las distorsiones cognitivas.

Moral y González (2020) en su investigación *Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional*, tiene como objetivo averiguar la relación entre la dependencia emocional, las distorsiones cognitivas realizadas y las estrategias de afrontamiento puestas; determinar qué creencias y estrategias son más preponderantes en las personas con dependencia emocional. Asimismo, comprobar si existe relación entre la dependencia emocional y el sexo, así como respecto a la edad y el tiempo que llevan en pareja. La muestra, seleccionada de forma no probabilística, la componen 241 participantes (150 mujeres, el 62,2 % de la muestra), con edades de entre 16 y 26 años ($M = 19.97$; $DT = 2,51$) de las Facultades de Psicología y de Derecho de la Universidad de Oviedo. Los instrumentos utilizados fueron Cuestionario de dependencia emocional (CDE) (Lemos y Londoño, 2006), Inventario de pensamientos automáticos (IPA) (Ruiz y Luján, 1991) y el Cuestionario de afrontamiento COPE28 (Morán y Manga, 2009). Los resultados explican que la mayoría de las distorsiones cognitivas son utilizadas por las personas con dependencia emocional, a excepción de la Falacia de razón. En el análisis de dependencia emocional según el sexo se encontró que los hombres presentaban más Modificación de planes y Búsqueda de atención que las mujeres. Y no se han hallaron diferencias en los niveles de dependencia emocional según el nivel de estudios y según los rangos de edad.

CAPÍTULO 1

Autoconcepto y relaciones de pareja

A continuación, se intentará explicar la definición de autoconcepto a partir de sus antecedentes, variaciones y evolución a lo largo del tiempo. Además, se profundizará en el tópico de las relaciones de pareja como uno de los principales vínculos sociales que el ser humano forma.

Recorrido histórico del autoconcepto

Dentro de la Psicología con enfoque cognitivo conductual, el autoconcepto es uno de los elementos principales para la formación de la identidad personal. Sin embargo, sufrió cambios hasta consolidarse la definición actual, que, aparenta haber tomado fuerza en los últimos años, difundido sobre todo en redes sociales, acerca de la salud mental y la importancia del llamado “amor propio”.

Desde hace más de un siglo, el psicólogo William James, empezó a formular conceptos, acerca de la diferenciación entre nuestros actos y aquello que consideramos nos define.

Para este autor el “Self” (persona) es a la vez un Yo y un Mí, dos aspectos distintos dentro de una misma realidad. El “Yo” se definiría como sujeto pensador y agente de la conducta, mientras que el “Mí” o autoconcepto estaría constituido por la suma total de cuanto el hombre puede llamar suyo. (Saura, 1996, p. 20)

Es así como, inspirado en James, el sociólogo Cooley en los años treinta añadirá una interesante teoría, llamada el Yo espejo. Implica que las personas forman su autoconcepto a partir de cómo se sienten percibidos por los demás. Lo compara con ver el reflejo de uno mismo en un espejo para hacerse una idea acerca de cuál es la imagen que los otros reciben. Por tanto, de acuerdo con las interacciones sociales que ese individuo tenga, obtendrá sus conclusiones acerca de quién es, gracias a las reacciones de los demás.

Una idea del yo como ésta parece componerse de tres elementos principales: la imaginación de nuestra apariencia para la otra persona; la imaginación de su juicio sobre esa apariencia, y algún tipo de

sentimiento propio, como por ejemplo el orgullo o la mortificación. (Cooley, 2005, p. 25)

Posteriormente, en los años cuarenta, se encontrará la teoría del Interaccionismo Simbólico, sostenido por varios psicólogos de la época. Esta guarda relación con lo propuesto por Cooley, sin embargo, añadirá un elemento característico del ser humano, el cual es su capacidad de reflexión. Explicará que a pesar de que los sujetos conforman sus ideas de acuerdo con sus interacciones, experiencias y percepciones de los demás; también tendrán la aptitud para poder distinguir aquello que es influenciado en ellos por los otros, y lo que deciden creer para ellos mismo de acuerdo con sus valores y decisiones; partiendo de ahí para modificar su conducta.

Asimismo, desde la corriente psicoanalítica, la cual se centra en los procesos del inconsciente; encontramos el ello, yo y superyó, propuesto por Freud. El autoconcepto guardará relación con el yo, debido a que este interviene en las distintas percepciones que el sujeto guarda de sí mismo. De acuerdo con L'Ecuyer (1975, como se citó en Martínez, 1992) "el sí mismo representa un conjunto de las percepciones que la persona posee de sí mismo y ejerce su influencia en el comportamiento de la persona en la medida según la cual mantiene la coherencia entre diversas percepciones" (p. 13).

En las décadas posteriores, gracias a enfoques como el Humanismo, Psicología Fenomenológica, Gestalt, entre otros, se van añadiendo nuevos aspectos aceptados o rechazados acerca del autoconcepto. El autor L'Ecuyer, ofrece de forma breve, una clasificación de los elementos que intervendrán en el autoconcepto.

a) El enfoque social, que ha insistido en el papel de la influencia del medio y que estudia el concepto de sí mismo desde la perspectiva de ¿Qué soy yo en relación con el prójimo?

b) El enfoque individualista o interno que, sin negar la importancia de la dimensión interactiva, pone de relieve el valor de otros procesos internos en el proceso de emergencia del autoconcepto, estudiándolo desde la perspectiva de ¿Quién soy yo? (González y Tourón, 1992, p. 65)

Finalmente, el cognitivismo en los años posteriores y actuales, gracias a los antecedentes, sostendrá su definición de autoconcepto, el cual será la base para la presente investigación. González y Tourón (1992) respecto a esto también señalan que “no es sólo una estructura (. . .) sino a la vez un proceso implicado en la interpretación, almacenamiento y utilización de la información personal, es decir, es una estructura activa de procesamiento de la información” (p. 86).

Definición del autoconcepto

Según el psicólogo latinoamericano Riso (2006), la definición del autoconcepto podría sintetizarse en lo siguiente:

Suele referirse a la representación interna del yo (. . .) es visto como un mosaico de las autorrepresentaciones que los individuos utilizan dentro de los diversos dominios de vida, tales como familia, trabajo, vida social y recreación. El autoconcepto sería un término que incluiría los distintos autoesquemas. (p. 102)

Asimismo, es importante conocer que el autoconcepto no es algo estático, sino que se transforma con el pasar de los años; puesto que el ser humano se ve en la posición de responder ante los distintos contextos en los que se ve inmerso, y por tanto las diversas interacciones sociales que mantiene. Sobre todo, el autoconcepto como característica propia de la personalidad, está más propicio a sufrir cambios durante la niñez y adolescencia, etapas en las que la personalidad atraviesa grandes cambios; sin embargo, ciertos eventos, sobre todo traumáticos, en la adultez, pueden también tener efectos. Acerca de esto, los autores Millón y Davis (1999) explican: “cuanto más temprana sea una experiencia, mayor probabilidad habrá de impacto y persistencia” (p. 88).

Funciones del autoconcepto

El autoconcepto en general permitirá regularizar la conducta de acuerdo con lo que el sujeto considere se adecúa al esquema de sí mismo. De forma común, será para confirmar aquello que lo conforma, para de esta manera, fortalecerlo.

García y Musitu (2014) en su libro *Autoconcepto Forma 5*, mencionan algunas funciones, relacionadas con los tipos de autoconcepto:

- Función de ajuste psicosocial y rendimiento: “Correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, el rendimiento académico/laboral, la calidad de la ejecución del trabajo, la aceptación y estima de los compañeros, el liderazgo y la responsabilidad; y, negativamente, con el absentismo académico/laboral y el conflicto” (p. 17). Lo cual permitirá evaluar el nivel de importancia que el individuo le da a su desempeño en ámbitos donde debe presentar un resultado ante la sociedad.
- Función en el desarrollo infantil y adolescente: “En niños y adolescentes, el autoconcepto académico también correlaciona positivamente con los estilos parentales de inducción, afecto y apoyo; y, negativamente, con los de coerción, indiferencia y negligencia” (p. 17). La crianza afecta ampliamente la motivación que el infante o joven tenga respecto a su desempeño.
- Función de bienestar psicosocial y comportamiento: Los profesionales mencionan que el autoconcepto:

Correlaciona positivamente con el ajuste psicosocial, con el bienestar psicosocial, con el rendimiento académico y laboral, con la estima de profesores y superiores, con la aceptación y estima de los compañeros, con la conducta prosocial y con los valores universalistas; y, negativamente, con los comportamientos disruptivos, la agresividad y la sintomatología depresiva. (p. 17)

- Función de regulación emocional: Describen que el autoconcepto se relaciona con “respuestas a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana” (p. 18). Esto podrá influir en sus futuras relaciones románticas, en los llamados problemas de compromiso o de responsabilidad afectiva.
- Función en las relaciones familiares: Explican que el autoconcepto familiar cumple la función de reflejar la “implicación, participación e integración en el medio familiar” (p. 18). Esto se articula en torno a la

confianza, el afecto con los padres, sentimiento de felicidad, apoyo, implicación y aceptación de su familia.

- Función en la percepción física: Cumple con el objetivo de proporcionar “percepción que tiene la persona de su aspecto físico y de su condición física” (p. 19). Esto incluye las prácticas deportivas, en qué tan atractivo se considera, o su estilo de moda.

Formación del autoconcepto

En primer lugar, se debe saber que la cognición guarda relación con el proceso que el ser humano realiza al razonar para comprender cierta situación o experiencia, haciendo uso de sus facultades mentales. A través de los sentidos, los sujetos reciben información del exterior, o también llamado eventos ambientales, los cuales atraviesan un proceso de transformación y comparación con lo que se sabía sobre aquello anteriormente; pasar a ser almacenado y utilizado cuando lo necesite posteriormente.

Riso (2006) en su libro *Terapia Cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*, menciona lo siguiente acerca de cómo los sujetos interpretan e incorporan las experiencias vividas:

Los eventos ambientales operan sobre un esquema de base, quien organiza y guía la información entrante y saliente por medio de determinados procesos u operaciones informacionales (atención, percepción, memoria, análisis inferencial), los cuales general los productos finales o conclusiones (cognitivos, emocionales y motores). A su vez estos productos interactúan entre sí y con el ambiente y retroalimentan el esquema de base fortificándolo o debilitándolo según sea el caso. (p.39)

Los esquemas serán ciertos constructos personales que la persona realiza acerca de sí mismo, los demás y lo que espera en la posteridad; para de acuerdo con esto, variar su conducta, manteniéndola o modificándola.

El autoconcepto, por tanto, será resultado del esquema de sí mismo que posea el individuo, ya sea este positivo o negativo; y variará de acuerdo

con la edad. Este también llamado, sistema de creencias, será explicado más adelante en la presente investigación.

Ruiz et al. (2003), en su artículo *Familia con violencia conyugal y su relación con la formación del autoconcepto*, describen los elementos que intervienen en la formación del autoconcepto en los primeros años. Los enumeran de la siguiente manera:

- La autonomía, expresada en la habilidad para resolver problemas.
- La seguridad, que hace referencia a la confianza que el niño tiene hacia su entorno.
- La valía en la competición, refiriéndose a la competición física.
- Las relaciones sociales, expresadas en las interacciones del niño con los diversos mundos con que se relaciona, especialmente su familia.
- La familia, que hace referencia a cuán seguro se siente en el medio familiar.
- Mundo escolar refiriéndose a la actitud de los niños hacia su actividad escolar y también abarca la actitud hacia sus profesores, compañeros y todo lo que implica la vida escolar. (p. 11)

Los autores continúan describiendo elementos adicionales, esta vez enfocándose en su apariencia y apreciación interna:

- Sentimientos, hace referencia a los sentimientos propios del niño, del estado emocional en que este se encuentra.
- Sentido de competencia propia, el cual hace referencia a la capacidad para efectuar diversas tareas en su vida cotidiana.
- Aspecto físico, el cual se refiere a la percepción que tienen los niños de su imagen corporal.
- Sentimiento de posesión, que se refiere a la percepción que tiene el niño de poseer lo que le rodea materialmente. (pp. 11-12)

Estos aspectos se mantendrán en su forma general, variando detalles como los entornos en los que se encontrará el individuo según vaya independizándose. Por ejemplo, uno de los elementos del niño será el mundo

escolar, pero en el adulto puede convertirse en el laboral o doméstico; en el sentimental se podrán añadir la formación de parejas; las relaciones sociales se ampliarán más allá de las familiares; entre otros.

Tipos de autoconcepto

Diferentes autores han intentado categorizar los tipos de autoconcepto a lo largo de los años; los cuales se referirán a cómo las personas se visualizan en los diversos ámbitos de su vida. Sin embargo, aunque cambien las denominaciones, se sigue sosteniendo que dependerán de los ámbitos en los que todo ser humano necesita desarrollarse integralmente, de acuerdo con su contexto.

Esnaola et al. (2008) en su artículo titulado *El autoconcepto: perspectivas de investigación*, plantean una clasificación en dimensiones del autoconcepto, siendo la primera el autoconcepto físico; la cual abarca aspectos como la habilidad física y deportiva, apariencia física, resistencia, salud, capacidad funcional, entre otros (pp. 71-73). Es importante considerar que esto puede variar de acuerdo con la presencia o no una discapacidad física, alguna deformación de nacimiento o por accidente, la práctica de actividad física, la presencia de enfermedades que disminuyan sus habilidades, etc.

Continuando con el autoconcepto personal, Esnaola et al. (2008) la define como aquella que hace referencia a la “autopercepción de los valores interiores del sujeto, su sentimiento de adecuación como persona y la valoración de su personalidad independientemente de su físico y de sus relaciones con los otros” (p. 73). Intervendrán factores pertenecientes a la crianza, dado que los valores serán principalmente transmitidos por los cuidadores, y posteriormente modificados por el individuo según su preferencia o necesidad.

Asimismo, basándose en varios estudios, Esnaola et al. (2008) señalan que el autoconcepto social “varía en función de las interacciones en los distintos contextos en lo que el ser humano actúa de acuerdo con su edad (por ejemplo, con los pares, con personas del mismo o de otro sexo, con los padres, los hermanos, la familia...)” (p, 75). En este contexto, entonces, la

persona podría cuestionarse: ¿soy admirada, aceptada, incluida o integrada por los demás? O ¿cómo puedo conseguir que los demás me inserten en los círculos sociales?

Como última dimensión, Esnaola et al. (2008) describen que el autoconcepto académico se mide por la capacidad o habilidad que la persona reconoce tener en las distintas áreas académicas, generalmente clasificadas en cálculo o lingüística. Los autores añaden que puede influir en el rendimiento académico y, posteriormente, en aspectos laborales, liderazgo y aceptación por parte de los compañeros, entre otros (p. 80). Por ejemplo, un sujeto que se percibe como “inteligente” para el estudio, probablemente tendrá más motivación y empeño al tener que realizar actividades relacionadas con esto.

Por otro lado, colocando el foco en estudiantes universitarios, según Rentsch y Heffner (1994, como se citó en Riso, 2006), preguntaron a doscientos alumnos que dieran una veintena de respuestas ante la cuestión ¿Quién soy yo?, y luego del análisis, concretaron 8 categorías del autoconcepto:

- Atribuciones interpersonales: “Soy una novia”, “Soy un estudiante”, “Soy un jugador de fútbol”.
- Características adscritas: “Soy un hombre”, “Tengo 28 años”, “Soy Carmen”.
- Intereses y actividades: “Me gusta cocinar”, “Voy mucho al cine”.
- Autodeterminación: “Soy capaz de alcanzar mis metas”.
- Diferenciación social: “Soy francés”, “Soy gay”, “Soy un ser humano”.
- Conciencia del *self*: “Soy una persona buena”, “Soy coherente”.
- Creencias interiorizadas: “Estoy en contra del aborto”, “Apruebo el matrimonio entre homosexuales”, “Soy pacifista demócrata”.
- Aspectos existenciales: “Soy atractivo”, “Soy un ser especial”. (p. 103)

De acuerdo con esta clasificación, la presente investigación se centrará en el autoconcepto de dimensión personal y social, puesto que se estudiará cómo las jóvenes universitarias permiten que su autoconcepto personal,

valores, personalidad, emociones distorsionadas afecten a sus relaciones sociales, en este caso, de pareja.

Componentes del autoconcepto

Como se mencionó anteriormente, el autoconcepto abarca distintos dominios correspondientes a las necesidades transversales del ser humano. Además, hay componentes que corresponden a aspectos intrínsecos que colaboran con la creación y mantención del autoconcepto de un individuo. Debido a que diversos autores han desarrollado sus teorías al respecto, se consideraron los componentes más relevantes. Entre ellos encontramos:

-Autoesquemas: Estructura que permite procesar la información referente a uno mismo, y, por tanto, tiende a priorizar o destacar aquello que lo refuerce. Según Markus y Smith (1981, como se citó en Fernández, 1988), indica que los autoesquemas son construidos gracias a “la categorización y evaluación similares repetidas de la conducta por uno mismo y por otros, que dan como resultado una idea claramente diferenciada del tipo de persona que uno es con respecto a un dominio particular de la conducta” (p. 11).

-Autodiscrepancia: Corresponde a aquellos aspectos de queremos ser. Proyecciones, ideales, más no definiciones actuales o percepciones que correspondan con la realidad de cada sujeto. Dependiendo del nivel de discordancia que haya entre lo que somos, y lo que queremos llegar a ser, la persona puede experimentar tristeza, frustración, ira, rechazo a lo social, bajo nivel de efectividad, entre otros. De acuerdo con Higgins (1987, como se citó en Riso, 2006):

Propone tres dominios del yo: el yo real, actual (los atributos que creo poseer actualmente: “Lo que soy en realidad” o “Como me veo a mí mismo en el aquí y el ahora”), el yo ideal (los atributos que me gustaría poseer: “Qué y cómo me gustaría ser”) y el yo obligado (los atributos que creo debo poseer: “Qué tengo la obligación de alcanzar”). (p. 104)

-Autoestima: Es aquella que valora el autoconcepto, ya sea en positivo, denotando seguridad y eficacia; o negativo, conllevando depresión e ineficacia para resolver conflictos. Una persona con alta autoestima es capaz de

reconocer sus virtudes y defectos, sabiendo que es capaz de mejorar y está abierta al aprendizaje; caso contrario, el individuo adopta una actitud pesimista, con creencias irracionales que tienden a generalizar los fracasos y usarlos como argumento para excusar sus acciones o inacción. Según Rosenberg (1965, como se citó en López et al., 2008) la autoestima se define como “evaluación que efectúa y mantiene comúnmente el individuo en referencia a sí mismo, y expresa una actitud de aprobación/desaprobación. Es un fenómeno personal y psicológico, pero también es siempre un fenómeno social” (p. 84).

-Autoeficacia: Para Bandura (1977, como se citó en Risso, 2006) la autoeficacia “hace referencia a la evaluación que realiza un individuo respecto a su capacidad para desempeñar una tarea, alcanzar una meta o superar un obstáculo” (p. 108). Por tanto, intervendrá en la percepción que tenga el sujeto para enfrentarse a las dificultades y el nivel de confianza en sus acciones para superar miedos, fobias o inseguridades.

Una vez comprendido el autoconcepto, sus funciones, formación, tipos y componentes; abriremos paso al subtema de Relaciones de pareja. El objetivo es posteriormente lograr relacionarlos mutuamente, con el fin de determinar la influencia de las distorsiones cognitivas en estos tópicos.

Relaciones de pareja

Las relaciones de pareja suelen caracterizarse por la presencia de un vínculo emocional y físico entre dos personas que tienen objetivos en común. La atracción, intimidad y el afecto juegan un papel importante al momento de esbozar expectativas de roles, duración y estabilidad dentro de la relación.

Para comprender la dinámica de una pareja es necesario considerar diversos aspectos tales como el contexto donde se está desarrollando, los estilos de crianza familiares de los integrantes, las expectativas personales, la edad, experiencias pasadas, entre otros. Desde el enfoque de la psicología cognitivo conductual, se planteará que un factor decisivo para que una relación de pareja sea sostenible, será la presencia o no, de distorsiones cognitivas, entre ellas, las del autoconcepto; temática que será desarrollada a profundidad más adelante.

Maureira (2011) en su artículo titulado *Los cuatro componentes de la relación de pareja*, postula los siguientes factores que conforman este vínculo, los cuales son “compromiso, intimidad, romance y amor” (p. 324).

Estos cuatro componentes se consideran importantes debido a que asentarán las bases para el mantenimiento de una relación de pareja estable y con conductas adaptativas, y que probablemente se encuentre decidida a cumplir con la responsabilidad asignada al haber aceptado participar de esta dinámica. A continuación, se explicará el significado y cómo intervienen estos elementos.

Para Yela (1997, como se citó en Maureira, 2011) el compromiso dentro de la pareja se define como “interés y responsabilidad que se siente (. . .) por la decisión de mantener dichos intereses con el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que puedan surgir, debido a que se cree en lo especial de la relación” (p. 328). Esto incluirá percibirse como un individuo capaz de sostener vínculos maduros y estables, a través de la comprensión y aceptación de las diferencias.

Adicionalmente, respecto a la intimidad Maureira (2011) lo plantea como “apoyo afectivo, (. . .) la confianza, la seguridad que se siente con el otro, temas y preferencias en comunes, (. . .) estar dispuesto a compartir aspectos económicos y emocionales etc” (p. 328). A diferencia del aspecto de la relación sexual, con el que se suele asociar el término, la intimidad tendrá mayor lazo con el grado de fiabilidad que el sujeto tiene en el otro, con la convicción de que su pareja seguirá amándolo a pesar de su vulnerabilidad o complicaciones.

Asimismo, Maureira (2011) explicará el romance como un aspecto influenciado mayormente por lo social y expresado en ciertas conductas con el fin de “generar la atracción y el posterior interés que se mantiene en el tiempo (. . .), en otras palabras, el romance es un conjunto de acciones que en una sociedad son conceptualizadas como demostrativas del interés de pareja” (p. 329).

Finalmente, en contradicción de lo que promueve el cine o las redes sociales, el componente del amor tendrá una base biológica, la cual puede

explicarse como la liberación de las hormonas testosterona, estrógeno y cortisol, debido a la atracción sexual, e inhibiéndose la corteza prefrontal, encargada de tomar decisiones. Adicional a esto, cuando se comparte tiempo en conjunto, se activará el circuito de recompensa, en el que se producirán hormonas, entre ellas la dopamina, aumentando el deseo de mantener la relación de pareja. Cabe recalcar que esto irá disminuyendo la intensidad con el pasar de los años.

Rol de la pareja en la sociedad

Estudios han demostrado el gran valor que las personas le atribuyen a mantenerse en pareja, y cómo esto suele ser considerado un eje esencial en la sociedad, como muestra de plenitud y desarrollo, sobre todo en la adultez.

Tradicionalmente, las parejas solían constituirse con el fin de procrear, mejorar la economía, mantener el estatus, seguridad, objetivos religiosos, entre otros. El romance no era un factor necesariamente tomado en cuenta para proceder a formar una pareja. Sin embargo, actualmente estos vínculos emocionales pueden llegar a formarse por el hecho de mantener acompañamiento, sin contar con metas a largo plazo o prospecto de tener hijos. Incluso, cada vez es más común entre la población joven, no considerar importante la oficialización de la pareja mediante una ceremonia religiosa o civil.

Sin embargo, a pesar de que en la actualidad es más común priorizar lo que se considera “amor y atracción”, antes que otros intereses; es innegable que aún se siguen manteniendo ciertos estereotipos de género cuando se formaliza un vínculo afectivo. En la presente investigación, la población escogida es perteneciente al género femenino. Su rol en la sociedad dentro de una pareja en Latinoamérica sigue estando marcada por estereotipos tales como considerar que una mujer debe encargarse de los quehaceres domésticos, criar a los hijos, estar disponible sexualmente para su pareja, no ser la principal fuente de ingresos económicos, ser sumisa y dulce, entre otros. Ramírez et al. (2019), en su artículo *Estereotipos de género y su impacto en la educación de la mujer en Latinoamérica y el Ecuador*, comentan lo siguiente:

La imagen de superioridad moral, sacrificio y pureza vienen siendo promovidos desde la colonización (. . . .) Estas características, atribuidas a la mujer, se encuentran bien grabadas en el inconsciente social. Ocasionando que la mujer sea vista como un ser doméstico y relacionada con el cuidado. (pp. 7-8)

Por tal motivo, se considera de gran importancia estudiar cómo el hecho de pertenecer a este género se manifiesta en el autoconcepto dentro de estas dinámicas afectivo-románticas, como se explicará más adelante.

Continuando con el rol de la pareja de manera general, se consideró relevante mencionar ciertos elementos que la pareja conmutará entre ellos, con el fin de constituirse como tal. De acuerdo con García (2002) en su artículo *La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual*, mencionará los siguientes:

- El cuerpo: La característica que define socialmente de forma más específica a la pareja, es compartir el cuerpo ya que, mientras la relación existe, las relaciones sexuales de sus miembros se plantean de forma exclusiva entre ellos. Es más, generalmente, cuando se dan relaciones sexuales fuera de la pareja, se pone muy seriamente en peligro su continuidad.
- Bienes económicos: Existe un compromiso económico por el que se comparten diferentes bienes; por ejemplo, se suele tener una vivienda en común, aunque actualmente son frecuentes las parejas que tienen casas diferentes y alternan la vida en común durante periodos cortos, por ejemplo, fines de semana o vacaciones. Con la vida separados, cada uno en su piso, llevan una relación de noviazgo eterno, en la que no existe el proyecto de profundizar y compartir nada más.
- La paternidad/maternidad: Es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable. Pero también esto está cambiando, ya que la proporción de hijos nacidos de mujeres solteras es cada vez mayor.
- Las conductas de apego: Un aspecto muy importante en la pareja es el apoyo mutuo. Esto se plasma en la fórmula de estar juntos en la salud y la enfermedad, en las alegrías y en las tristezas. (. . . .) Nuestro aprendizaje de cómo se realiza el apoyo mutuo en la pareja se da

dentro de la familia en la que nacimos, en concreto cuando desarrollamos en ella una de las primeras conductas, que es la de apego. (. . . .) Una función social de la pareja es mantener y auxiliar al otro y lo que se haga, y como se haga, va a estar relacionado con las conductas de apego que aprendimos en la infancia y las respuestas que obtuvimos. (pp. 93-94)

Etapas de la conformación de la pareja

En la actualidad no existe como tal un modelo establecido para la constitución de la pareja. Ciertamente, de manera tradicional se espera que luego del enamoramiento y el noviazgo, se concrete el matrimonio y la familia con hijos; sin embargo, los objetivos han cambiado, y esto dependerá de las expectativas personales y los acuerdos a los que se llegue en conjunto.

Empero, de acuerdo con Espínola et. al (2017), dentro de la pareja se presentarán ciertos elementos para su formación, siendo estos los más comunes:

- **Atracción física:** Marca el inicio del ciclo de la pareja, involucrando “factores biológicos, personales, culturales y sociales” (p. 14). El individuo puede escoger según sus cánones personales acerca de cómo debe lucir una persona bella, o lo suficientemente atractiva como para convertirse en su pareja.
- **Conquista:** Proceso influenciado por prejuicios culturales, donde tradicionalmente “se espera que sea el hombre quien inicie la seducción y a la mujer se le asigna la responsabilidad de aceptar o no a la pareja” (p. 15). Con la evolución de los años, este papel se invierte en ocasiones, sin embargo, el pensamiento de que el hombre debe tomar la iniciativa sigue estando presente, sobre todo en el contexto latinoamericano tradicional.
- **Enamoramiento:** Caracterizado por la idealización de la pareja. En esta etapa, “la persona amada es percibida con muchas cualidades y muy pocos defectos” (p. 15). En esta fase es muy complicado que la persona se percate de aquellos aspectos negativos que su pareja aporta.

- Convivencia y poder: Se establecen “jerarquías, normas, reglas y formas de ir ejerciendo el poder” (p. 16), que pueden desarrollarse de manera saludable o disfuncional.
- Establecimiento de la intimidad: Proceso que implica “el apoyo afectivo, el conversar, la capacidad de contar las cosas personales y profundas a la pareja, la confianza” (p. 17). Asimismo, puede abarcar el contacto sexual.
- Proyecto de vida en común y compromiso: Los autores destacan que “un aspecto que establece la diferencia entre las parejas que tienen relaciones duraderas de aquellas que se separan, es el nivel de compromiso” (p. 18). La responsabilidad afectiva constatará cuáles son las verdaderas motivaciones de los integrantes sobre por qué quieren mantenerse en pareja.
- Contrato matrimonial: Implica el establecimiento de “acuerdos, contratos que permiten que se establezcan convenios y que la relación se desarrolle” (p. 18).

Los último dos elementos, aunque comunes, actualmente no son considerados necesarios para el establecimiento de una pareja, sobre todo en la población joven, debido al cambio de creencias acerca de cómo debe lucir una relación romántica, y a la priorización de las primeras etapas del enamoramiento, antes que el compromiso y la aceptación de responsabilidades conyugales.

Asimismo, es interesante investigar acerca de qué elementos suele considerar un individuo durante su proceso de selección de pareja; el cual dependerá de varios factores como los estilos de crianza acerca de lo que es formar una pareja, experiencias pasadas, expectativas, objetivos de vida, entre otros. De acuerdo con Moya (1999, como se citó en Casullo, 2004), en su artículo titulado *Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes*, ciertas explicaciones primordiales en este tópico son:

- La búsqueda de consistencia cognitiva: las personas buscamos lograr cierta coherencia entre nuestras actitudes y comportamientos. Por ello, desde esta perspectiva, los sujetos intentan tener las mismas ideas y concepciones que su pareja.

Ante situaciones de desequilibrio se modifican las creencias o se plantea el fin de la relación vincular.

- Las consecuencias de procesos asociativos y del refuerzo. Las personas se sienten atraídas hacia quienes aparecen asociados a experiencias personales vividas como positivas y rechazan a quienes se relacionen con las negativas.
- El intercambio y la interdependencia. Una persona resultará atractiva si se cree que las recompensas que se derivarán de esa relación son mayores que los costos o pérdidas que podrá ocasionar.
- La proximidad física. Las personas más cercanas físicamente son también, generalmente, las más accesibles. Los sentimientos de ansiedad ante lo desconocido decrecen. La proximidad incrementa la familiaridad y esta, a su vez, aumenta la atracción.
- El atractivo físico. Cuando nos asociamos con alguien que lo tiene nuestra imagen pública sale favorecida.
- Las características de personalidad: Atributos relacionados con el poder, el prestigio o la posición social de la persona con quien nos vinculamos son altamente importantes para calificarla de atractiva, en especial si se trata de varones.
- La presencia de fuertes sentimientos de atracción hacia la persona deseada y la ansiedad y el malestar que su ausencia provocan constituyen la base del amor romántico o enamoramiento. (p. 44)

Cabe resaltar que los anteriores elementos se consideran verdaderos dentro de la norma o de lo común que se aspira al elegir una pareja funcional; sin embargo, esto variará de acuerdo con las creencias de cada individuo. Por ejemplo, si una mujer tiene la creencia de que un 'verdadero hombre' debe ser rudo e imponente, lo más probable es que su elección siga este rumbo, a pesar de ir en contra de lo que se podría asociar como positivo desde el punto de vista objetivo.

Problemáticas en la pareja

En la actualidad es común escuchar frases que desprestigien o desfavorezcan la idea del amor romántico o de la duración de una pareja. Algunos autores afirman que la sociedad se encuentra en una era de desesperanza ante el 'amor', puesto que las tasas de divorcios, infidelidades y personas que deciden no comprometerse afectivamente, son cada vez más altas.

Desde la perspectiva social se lo puede asociar al hecho de la caída de la institución del matrimonio y familia, la cual ha provocado menor tolerancia y presión ante la obligación de tener que soportar tratos denigrantes dentro de una relación de pareja, con el fin de mantener una buena imagen o cumplir con las expectativas esperadas de un adulto. Por otro lado, la corriente de la psicología conductual se enfoca en comprender cómo el sistema de creencias de un individuo puede afectar a su predisposición de mantener o no, un vínculo afectivo-romántico.

La Psicóloga Granero (1985), en su ensayo titulado *La Psicoterapia de pareja cognitivo-conductual*, señala ciertos puntos importantes a tomar en cuenta cuando se abarca este tópico:

- La conducta de los miembros de la pareja se debe examinar siempre dentro de su contexto de relación.
- Los problemas de pareja, son un gran número de casos las bajas tasas de conductas agradables y/o elevadas tasas de conductas desagradables provenientes siempre del otro miembro de la pareja.
- En las relaciones de parejas con problemas, el intercambio negativo tiene una probabilidad mayor de ocurrencia.
- El déficit de comunicación tiene una alta correlación con la insatisfacción de la pareja (sobre todo para la mujer) por un problema de género (con esto queremos decir diferencias entre el hombre y la mujer por motivos educacionales y de aprendizaje).
- Las parejas con problemas tienen mayores dificultades para solucionar los conflictos y afrontar las discusiones con eficacia.

- El terapeuta de pareja, cognitivo conductual generalmente enseña a empalzar y a escuchar activamente, a que los miembros puedan mantenerse y no escaparse del tema que se está tratando, y aceptar y a comprender el punto de vista del otro, aunque no se esté de acuerdo. (p. 3)

A manera de resumen, en este primer capítulo se logró introducir y conceptualizar tópicos tales como el autoconcepto y las relaciones de pareja, de manera general y con subtemas específicos; permitiendo el desarrollo de su comprensión.

El autoconcepto permitirá comprender la manera en la que el ser humano busca constituir su identidad y personalidad alrededor de ciertas ideas o esquemas que tienen sus inicios desde la infancia, desarrollo en la adolescencia y consolidación en la adultez. Estos provienen de la percepción que los demás tienen de él/ella, pero también, de la información que el sujeto filtra de acuerdo con sus experiencias, y con la cual decide quedarse para sí mismo; ya sea por conveniencia o necesidad.

Una vez asimilado lo anterior, se pudo abordar el tema de las relaciones de pareja, considerando que una de las características transversales de las personas, es su capacidad de formar vínculos afectivos que aporten a su necesidad de socialización y afecto. Por tanto, las parejas tendrán su constitución de diversas formas, sin embargo, según la psicología cognitivo conductual, el autoconcepto intervendrá en estas elecciones dentro de las mismas.

Por tanto, en el siguiente capítulo se expondrá acerca de las distorsiones cognitivas dentro de la Terapia Racional Emotiva Conductual, lo cual permitirá profundizar en las bases teóricas que explican parcialmente el porqué de ciertas decisiones personales dentro de una relación romántico-afectiva.

CAPÍTULO 2

Distorsiones cognitivas- Terapia Racional Emotiva Conductual

A continuación, se intentará explicar ciertos principios teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual, lo cual se considera fundamental para comprender las distorsiones cognitivas, sus tipos, características, formación, entre otros; enfocándose en el modelo conocido como ABC del Psicólogo Ellis. Esto permitirá abrirse paso ante el funcionamiento cognitivo de los sujetos y cómo afecta a sus acciones, comportamientos y mantenimiento o no de relaciones con los demás.

Historia de la Terapia Racional Emotiva Conductual

La TREC surge gracias a una evolución de postulados y teorías que distintos autores pertenecientes al enfoque de la psicología cognitivo conductual han ido planteando a lo largo de las décadas. Este avance ha progresado de manera horizontal, es decir que las propuestas no se reemplazaron unas a otras, sino que pudieron complementarse de acuerdo con las necesidades de la población de estudio en aquel momento. Por tanto, se pretende realizar un recorrido histórico general a través de la primera, segunda y tercera generación de la Terapia Cognitivo conductual, con el fin de comprender los orígenes de la TREC.

Primera Generación

Díaz et al. (2017) explicará en su libro *Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales*, que no hay un punto exacto de origen de la terapia cognitivo conductual, sin embargo, diversos autores de diferentes nacionalidades plantearon hipótesis y teorías que hasta el día de hoy se aplican.

Las décadas que abarcaron este desarrollo corresponden a los 50 hasta los 70; siendo sus principales exponentes Joseph Wolpe (Sudáfrica), Maudsley, Eysenck y Shapiro (Inglaterra) y Skinner (Estados Unidos). Aquellos autores, en rasgos generales realizaron una estimación y análisis de otros enfoques de la psicología, debido a su considerada ineficacia con ciertos grupos poblacionales.

Se caracterizaron por realizar estudios experimentales y análisis de efectividad en ciertas problemáticas, con mayor énfasis en la depresión, ansiedad y fobias. Desarrollando planteamientos y poniendo a prueba estrategias como la desensibilización sistemática, modelos de la personalidad, aproximaciones sucesivas, avances en el estudio del condicionamiento, análisis conductual aplicado, entre otros.

Segunda generación

El progreso más notable de los avances en la segunda generación ocurrió en la década de los 70 y 80; con autores tales como Bandura, Mahoney, Arnkoff, Aaron Beck y Albert Ellis. Se caracterizó por análisis conductual aplicado al conductismo mediacional y a las intervenciones disciplinarias.

Surgió debido a la insatisfacción ante la consideración de que los principios de aprendizaje eran los únicos responsables de explicar la conducta; por tanto, se interesó por el aprendizaje social y el enfoque cognitivo. Desarrolló conceptos tales como el aprendizaje vicario, técnicas de manejo de situaciones, técnicas de solución de problemas y técnicas de reestructuración cognitiva, dentro de la cual encontramos la Terapia Racional Emotiva Conductual, propuesta por Ellis, y en la cual se profundizará más adelante, debido a ser un punto central en la presente investigación.

Tercera generación

A partir de los años 90 en adelante, y hasta la actualidad, la tercera generación ha tenido autores representativos que continúan surgiendo; entre ellos Gelder, Clark, Salkovskis, Hawton, Fairburn, entre otros.

Su base epistemológica es el constructivismo, teniendo una visión pragmática y con principal interés en la eficacia y efectividad de la metodología científica aplicada en las terapias. Desarrolló las terapias contextuales y cognitivo-constructivistas, en las cuales, dentro de la primera se interesará por el aprendizaje humano gracias al lenguaje, y la función de la conducta dentro de diversos contextos; y en la segunda por las terapias cognitivas.

Es así, como el objeto de estudio de la primera generación fue la conducta y su respectiva modificación; en la segunda generación la cognición

y su intento de reestructuración a través de la terapia; y en la última generación el estudio del contexto con el objetivo de modificar pensamientos distorsionados para cambiar la conducta.

Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

La TREC considera al ser humano como un organismo complejo y biopsicosocial con una fuerte tendencia a establecer metas y propósitos y tratar de conseguirlos. Las dos metas básicas son: a) permanecer vivo, y b) obtener el mayor bienestar posible y evitar el malestar innecesario. De estas metas básicas se derivan el resto de submetas que las personas se van proponiendo a lo largo de su ciclo vital y que, además de proporcionarles felicidad, les permiten dar cierto sentido a la vida. (Díaz et al., 2017, p. 340)

La TREC busca que el ser humano pueda concientizar sobre la influencia del sistema de creencias en las conductas, es decir, como los contenidos del sistema cognitivo (pensamientos, supuestos, inferencias, entre otros) son los responsables de las reacciones emotivas, cognitivas o conductuales. Por tal motivo, esta terapia proporciona los recursos necesarios para identificar y modificar las creencias irracionales por creencias racionales mediante el debate y refutación para alcanzar las metas básicas a través de una nueva filosofía de vida.

Modelo cognitivo

El modelo cognitivo sostiene que las acciones y reacciones emocionales de los individuos se relacionan directamente con los pensamientos y creencias, es decir, con los resultados del proceso cognitivo realizado ante cierto hecho, experiencia, noticia.

Específicamente según la TREC, Ellis y Grieger (1990) explica lo siguiente:

Articula el principio básico de que las cogniciones median y son centrales en la causación y mejora de las perturbaciones emocionales, conductuales e interpersonales. En este paradigma, A (un acontecimiento activador del ambiente) no produce o causa

directamente C (las consecuencias cognitivas, emocionales y/o conductuales); más bien son las B (pensamientos, actitudes y creencias que median sobre A) las que causan C. (p. 75)

Es así, como lo propuesto por Ellis buscará identificar aquellas creencias irracionales y poder reemplazarlas por unas más adaptativas, o aprender a no actuar de acuerdo con estas. A este proceso en general se le llama reestructuración cognitiva.

Procesos cognitivos

Estarán caracterizados por un conjunto de mecanismos mentales destinados a receptor estímulos y emitir una respuesta ante ellos. Entre ellos encontramos la sensación, percepción, atención, concentración, memoria, pensamiento, lenguaje, inteligencia, entre otros.

Estos procesos tendrán tres etapas de forma general. La primera es la etapa de entrada, donde se percibe el estímulo. Luego se encuentra la etapa de elaboración, donde se procesa el estímulo; y, por último, la etapa de respuesta, en la cual se obtiene el resultado, y se actúa o no de acuerdo con él.

El autor Rivas (2008), explica este proceso mediante un ejemplo, acerca de una persona que lee un texto:

En este momento el lector está procesando información mediante una serie de actividades mentales o procesos cognitivos, atribuyendo significado a lo que percibe, como el proceso de concentración de la atención a las sucesivas líneas del texto; el proceso de percepción de trazos de las letras y cada palabra como un todo, relacionada con las demás, identificándolas mediante patrones de reconocimiento, adquiridos y codificados en la memoria. Por el proceso de su recuperación de la memoria evoca o actualiza el respectivo conocimiento ya disponible en la misma, vocabulario, destrezas lectoras, etc. Las relaciones entre lo ahora percibido y las experiencias o conocimientos evocados implican la comprensión del texto o elaboración del significado. Asimismo, el lector podría analizar o pensar en las operaciones que realiza, que constituiría el proceso denominado

metacognición. Mediante otro proceso mental, el lector puede tomar la decisión de continuar con la lectura del párrafo siguiente o abandonarla para realizar otra actividad. (p. 66)

En síntesis, se logra identificar procesos como la atención, percepción, memoria y decisión; los cuales, siguen perteneciendo a las etapas anteriormente mencionadas, que se llevan a cabo en la vida diario del sujeto, de forma inevitable.

Esquemas

Los esquemas son estructuras que integran y proporcionan significados hechos, situaciones y experiencias, constituyen cómo la persona interpreta la realidad, por lo cual, se encuentra inmerso en el procesamiento de información porque identifica, codifica y atribuye características a estímulos. Como Beck y Freeman (1990) comentan que “Los esquemas son las estructuras cognitivas que organizan la experiencia y la conducta. Las creencias y las reglas representan el contenido de los esquemas y consecuentemente determinan el contenido del pensamiento, el afecto y la conducta” (p.4). Por tal motivo, los esquemas permiten la adaptación de la persona al entorno y permiten seleccionar recursos de afrontamiento ante un suceso.

Los esquemas se forman por el aprendizaje (influencias de carácter ambientales y experiencias pasadas) y predisposición genética o características innatas; adicionalmente, tiene cualidades como: nivel de activación (latentes a hiperactivos), amplitud (reducidos a amplios), flexibilidad (capacidad para ser modificables), temas relacionados a lo personal, familiar, religión, entre otros; tipos y nivel (nucleares a periféricos).

Los tipos son: cognitivos (sistema de creencias), conductuales (estrategias), emotivos y motivacionales.

Esquemas cognitivos

“Los esquemas cognitivos son entidades organizativas conceptuales complejas compuestas de unidades más simples que contienen nuestro conocimiento de cómo se organizan y estructuran los estímulos ambientales”

escribieron (Ruiz et al., 2012, p. 368). Los esquemas cognitivos permiten procesar la información a partir de experiencias pasadas y la percepción, da significado a la interpretación de eventos que se desarrollan en un futuro, posibilita al individuo una forma determinada de pensar, sentir, percibir y actuar. El esquema cognitivo puede ser disfuncional cuando se presenta una o varias distorsiones de la realidad, lo que genera la tríada de pensamientos, emociones o conductas desadaptativas, como son las distorsiones cognitivas.

Creencias

Son las presunciones o ideas básicas sobre la identidad de la persona en el mundo, acerca de sí mismo, de los otros y de futuros prospectos; estas creencias llevan a interpretar las situaciones o cosas como feas o bonitas, competentes o incompetentes, peligrosas o seguras. (Enriquez et al. 2010, p. 467)

Las creencias son una noción de la psicología en la que las personas toman ideas como verdaderas y absolutistas, considerando que pueden ser innatas o aprendidas desde la niñez; determinando las reacciones: conductuales, emotivas y fisiológicas; o sea, el individuo actuará según las creencias.

Creencias nucleares

El autor Obst (2005) puntualiza a las creencias nucleares como “son interpretaciones tan fundamentales y profundas que las personas frecuentemente no las expresan ni aún a sí mismas, o no tienen clara conciencia de ellas” (p.68). Llamadas también creencias más centrales, situándose en el nivel más profundo de la cognición, son rígidas y generalizadas e influenciarán a los niveles (creencias intermedias y pensamientos automáticos), siendo desarrolladas desde la etapa de la infancia, tratándose de evaluaciones o interpretaciones de la propia persona, de otros y del mundo.

Creencias intermedias

Corresponden fundamentalmente a actitudes (“Es terrible ser incompetente”), reglas y expectativas (“Debería dar siempre lo mejor de mí”), y suposiciones (“Si me exijo entonces lograré lo que quiero”).

Estas creencias afectan la visión que tienen las personas de las situaciones, e influyen la manera de pensar, sentir y comportarse. (Ferrer, 2010, p.79)

Estas creencias se encuentran entre el nivel de las creencias nucleares y de los pensamientos automático, por consecuentes, se encuentran influenciadas por las creencias nucleares, y al mismo tiempo, influyen en los pensamientos automáticos, siendo así, más maleable en comparación a las creencias centrales.

Las reglas son muy específicas sobre el pensamiento, actuar y sentir, es decir, relacionada a una imposición. Los supuestos/suposiciones son direccionados a una posible hipótesis de un resultado esperado por una circunstancia previa (Si le caigo bien a la familia de novio, voy a ser más amado por mi pareja). Por otro lado, las actitudes son juicios de valor. Las creencias intermedias se vinculan entre sí, permiten establecer parámetros para evaluar las situaciones propias, proporcionando significado a experiencias, sin embargo, al evidenciarse creencias intermedias negativas conllevará a la presencia de emociones y conductas desadaptativas.

Pensamientos automáticos

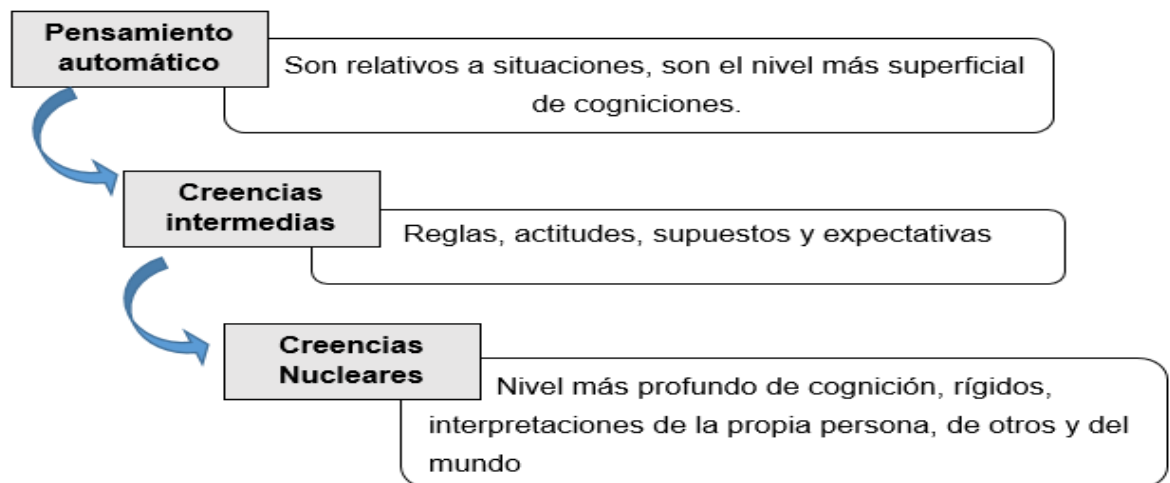
Mensajes específicos y concretos, breves y telegráficos, involuntarios, casi siempre son creídos, plausibles, con frecuencia se expresan en términos de “tendría, debería”, tienden a dramatizar, son una representación sesgada de la realidad, son idiosincrásicos, son difíciles de controlar, son aprendidos y favorecen que la persona adopte una forma de interpretar los acontecimientos. (Gómez, 2007, p. 437)

Los pensamientos automáticos representan el nivel más superficial de la cognición, se presentan de forma rápida y breve, porque no conlleva un proceso de debate o de razonamiento. Es decir, como su nombre dice son respuestas automáticas, siendo verbales o visuales en forma de imágenes, es la consecuencia de la influencia de las creencias intermedias y nucleares, ante una situación, aparecen pensamientos automáticos conllevando a una reacción.

A continuación, se presenta un resumen del esquema básico de los niveles de cognición, mencionando las características más importantes de estos: pensamientos automáticos, creencias intermedias y creencias nucleares, con la finalidad de sintetizar las ideas propuestas previamente.

Figura 1

Esquema básico de los niveles de cognición



Nota: Elaborado por Gavilanez Díaz Johanna Estefanía y Toledo Arcos Mónica Irene

ABC de la TREC

El modelo ABC de Ellis expone la importancia del pensamiento, emoción y la conducta. Ante una experiencia activadora (A), que puede ser una suceso externo o interno del individuo (pensamiento, imagen, conducta, emoción, entre otros), se presenta el sistema de creencias (B) de la persona sobre este suceso previo, es decir, generará consecuencias (C). Este modelo busca cambiar las concepciones previas (la experiencia activadora provoca la consecuencia), ya que, para la TREC las consecuencias (C) provienen de un sistema de creencias (B) a partir de la percepción del individuo sobre el acontecimiento activador (A).

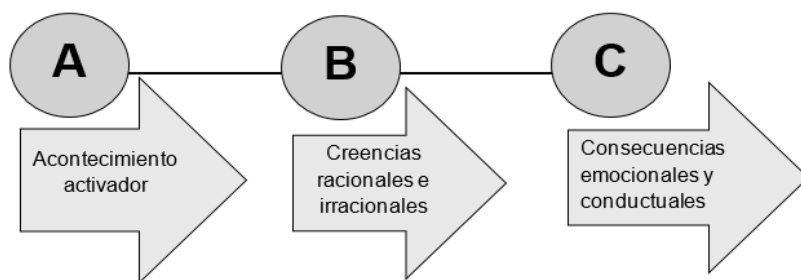
La teoría A-B-C se puede esquematizar de la siguiente manera: en el punto A (experiencia activadora o acontecimiento activador) ocurre algo. En el punto C (consecuencia emocional y/o conductual) la persona reacciona ante lo que ocurre en el punto A. Puesto que la consecuencia emocional y/o conductual sigue casi inmediata y

directamente después de tener lugar la experiencia activadora, muchas personas tienden a pensar, erróneamente, que A causa C. En cambio, la TREC afirma que C no proviene automáticamente de A sino de B (sistema de creencias de la persona, innatamente predispuesto y aprendido), la creencia o idea o valoración de la persona sobre A. (Pérez et al., 2008, p. 344)

A continuación, se utiliza un gráfico para explicar cómo el paciente llega a la consulta psicológica, cuyo trabajo es plantear el problema del paciente e identificar el ABC y durante la TREC se trabaja DE (debate y creencias racionales) que será explicado a posterior en este capítulo.

Figura 2

ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual



Nota: Elaborado por Gavilanez Díaz Johanna Estefanía y Toledo Arcos Mónica Irene

Acontecimiento activador (A)

Para los autores Hernández y Sánchez (2007) el acontecimiento activador (A): “representa un acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción)” (p.29). El acontecimiento o experiencia activadora pueden ser de carácter interno (condición física o en relación con el contenido del sistema cognitivo) y externo (problemas con otras personas), situación del pasado o presente de la persona (ejemplo: discusión con la pareja o familia, evento traumático), suceso hipotético. Teniendo en consideración que el acontecimiento activador representa la experiencia de la persona y no influye a las consecuencia emocionales o conductuales por si sola.

Sistema de creencias (B)

El autor Guizado (2022) comenta que el sistema de creencias (B) hace referencia a “múltiples inferencias a partir de determinados acontecimientos, los cuales están asociados a pensamientos (conscientes e inconscientes) de experiencias tempranas, predisposición biológica y comportamientos aprendidos” (p.16).

El sistema de creencias serán las creencias e interpretaciones que tiene el individuo frente al acontecimiento activador (A). Las creencias pueden ser racionales e irracionales y tendrán influencia en la consecuencia (C). Las racionales contribuyen al bienestar de la persona, sin embargo, las creencias irracionales serán aquellas que serán ilógicas y exageradas, que incluye autoexigencias, visión negativa propia, provocando consecuencias (C) de respuestas directas no adaptativas

Consecuencia (C)

Para Hernández y Sánchez (2007) la “C”: “representa la consecuencia o reacción que se presenta ante la situación “A”. Las “C” pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductuales (acciones)” (p.30). Las consecuencias pueden distinguirse entre adaptativas/funcionales o desadaptativas/no funcionales. Las consecuencias emocionales adecuadas pueden ser aquellos positivas y negativas están asociadas a creencias racionales, mientras que las consecuencias negativas y positivas perturbadoras a las creencias irracionales.

Las consecuencias adaptativas serán aquellas que busca preservar la vida y la salud del ser humano para lograr las metas y objetivos que se han establecido anteriormente, mientras que las consecuencias inapropiadas son aquellas que conllevan a conductas de autosaboteo, es decir, contrarias a las metas y objetivos propios, dificultando la realización de conductas para alcanzar las metas, causando malestar desproporcionado en relación con el acontecimiento activador.

Distorsiones cognitivas

Caro (2019) explica sobre las distorsiones cognitivas que:

Serían distorsiones de la realidad que se realizan de forma sistemática y que tienen como consecuencia un sesgo hacia nosotros mismos. Estas distorsiones aparecen en ideas que son relevantes para el problema específico del paciente. Por ejemplo, un paciente depresivo mostrará estas distorsiones en temas relacionados con su valor personal, mientras que un paciente ansioso lo hará en cuestiones relacionadas con el peligro. (p.148)

Las distorsiones cognitivas son formas erróneas en el procesamiento de información, ya que, son el resultado del sistema de creencias que el individuo posee, distorsionando la realidad. Adicionalmente, interfieren con la capacidad del ser humano de lograr alcanzar las metas y objetivos que se han establecido, causando malestar. Ante un evento activador o estresor, la distorsión cognitiva será problemática, porque conllevará a consecuencias disfuncionales y conclusiones erróneas.

Tipos de distorsiones cognitivas

Existen centenares de distorsiones cognitivas, sin embargo, Díaz et. al (2017), en su anteriormente mencionado libro Manual de Técnicas y terapias cognitivo-conductuales, menciona once distorsiones más comunes:

1. Necesito el amor y la aprobación de todas las personas importantes de mi entorno.
2. Para considerar que soy valioso debo ser absolutamente competente y tengo que ser capaz de conseguir todo lo que me propongo.
3. Hay personas a las que se debe considerar malvadas, infames o inmorales y deben ser culpadas y castigadas por sus malas acciones.
4. Realmente es terrible, horrible y catastrófico que las cosas no salgan o no sean como yo deseo.
5. Los seres humanos no podemos hacer nada o casi nada para evitar o controlar las desgracias y los sufrimientos que padecemos porque son producidos por causas externas sobre las que tenemos muy poca influencia.

6. Cuando ocurre o puede ocurrir algo peligroso o amenazante, debo sentirme tremendamente preocupado y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor. (p. 342)

Las seis primeras distorsiones estarán caracterizadas por pensamiento absolutista, exageración de las consecuencias, necesidad de control, baja tolerancia a la frustración y culpabilización. A continuación, los autores, mencionan cinco distorsiones más, centrados en la evitación, dependencia, preocupación excesiva y perfeccionismo:

7. Es mucho más fácil evitar que afrontar las dificultades y responsabilidades que se presentan en la vida.

8. Se debe depender de los demás; se necesita tener a alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar.

9. Las cosas que me ocurrieron en mi historia pasada, son determinantes de mi conducta actual y de mi conducta futura porque siempre y de manera definitiva me influirán.

10. Debo preocuparme mucho y constantemente por los problemas y perturbaciones de los demás.

11. Existe una solución precisa, acertada y perfecta para cada problema y es horrible y catastrófico no encontrarla. (p. 343)

Como se puede observar lo anteriormente enumerado guarda relación con la aceptación de otros, percepción del bien y el mal, sentimiento de ser juzgado, modos de afrontamiento, generalización, entre otros. Por tanto, son percepciones que podrán determinar o influenciar a gran escala cómo el individuo se relaciona socialmente, afectivamente y qué tipo de decisiones toma cuando se proyecta a futuro.

Así mismo, se considera importante resaltar que la TREC presenta cuatro maneras de pensamiento irracional, a modo de clasificación; citados nuevamente por Díaz et al. (2017):

1. Demandas o exigencias (e.g. : "Si mi pareja me quisiera, debería haberme hecho un regalo por mi cumpleaños").

2. Catastrofismo (e.g. " Como mañana no me salga bien la entrevista será horrible, yo me muero").

3. Baja tolerancia a la frustración (e.g. "No voy a la fiesta porque me da miedo que me rechacen, es durísimo, yo soy muy sensible y no podría soportarlo").

4. Depreciación o condena global de la valía humana (e.g. "Se me ha quemado la comida. Soy una inútil, todo lo hago mal", "ha hecho mal la factura, es un incompetente total"). Estas formas de pensamiento se consideran irracionales porque son falsas, ilógicas, extremas y tienden a interferir con las metas y propósitos básicos de las personas. (p. 343)

Albert Ellis realizó este resumen en cuatro tipos de pensamiento irracional con el fin poder analizar y evaluar las creencias de los pacientes de forma más específica y efectiva, facilitando el trabajo de su identificación y posterior deconstrucción.

Instrumentos de medición de distorsiones cognitivas

A partir de los tipos de distorsiones cognitivas detalladas y explicadas, es necesario conocer los instrumentos de medición, ya que permite identificar las creencias irracionales que una persona puede presentar por diversos acontecimientos activadores, siendo un recurso para prevenir, como el autor explica:

La adecuada evaluación de las creencias y actitudes disfuncionales cobra especial relevancia, no sólo para saber cuáles están en el origen y mantenimiento de la perturbación emocional que puede aquejar a una persona, sino también para su cambio, prevención, e incluso para la promoción de actitudes más funcionales o saludables. (Rodríguez, 2015, p.52)

A partir del cual, se detalla los instrumentos de medición bajo la directriz de la Terapia Racional Emotiva Conductual: Inventario de Actitudes y Creencias, Test de creencias irracionales y Escala de Actitudes Disfuncionales:

- Inventario de Actitudes y Creencias (ABI): evalúa en las inferencias irracionales secundarias que son derivadas de contenidos irracionales

primarios, con interacción entre sí, conformando un estilo de pensamiento irracional, compuesto por 48 ítems

- Test de Creencias Irracionales (TIC): evalúa la presencia de creencias irracionales agrupándolas en 8 escalas: necesidad de aprobación, altas autoexpectativas, culpabilización, control emocional, evitación de problemas, dependencia, indefensión ante el cambio y perfeccionismo; con un total de 57 ítems.
- Escala de Actitudes disfuncionales (DAS): evalúa actitudes disfuncionales básicas, que influye en el origen y en el mantenimiento de la depresión, adicionalmente, está constituido por 35 ítems, con 7 escalas (aprobación, amor, ejecución, perfeccionismo, derecho, omnipotencia y autonomía).

Emociones adaptativas y desadaptativas

Las emociones adecuadas son todos aquellos sentimientos positivos y negativos que va experimentando un individuo a lo largo de su vida que no interfieren con el establecimiento y consecución de metas. (...) Las emociones negativas y positivas saludables estarían asociadas a pensamientos o creencias racionales, y las emociones negativas y positivas perturbadoras lo estarían a pensamientos irracionales. (Díaz et al., 2017, p. 327)

La TREC cambia la visión que se tiene sobre las emociones, considerando que no todas las emociones negativas son desadaptativas para el individuo, ni todas las emociones positivas son funcionales. Por tal motivo, el extremo de las emociones positivas y negativas serán aquellas que interfieren en las metas, incrementando la percepción del malestar y provocando la frustración. Las emociones permiten identificar posibles desequilibrios en la vida (tristeza por una discusión con la pareja o enojo por un problema). Adicionalmente, las emociones generan motivación para superar y procesar las distintas situaciones a lo largo de la vida, por ejemplo: el miedo permite prevenir situaciones peligrosas.

Insight

Los autores Diaz et al. (2017) exponen los tres insight importantes de la Terapia Racional Emotiva Conductual:

Insight n°1: La perturbación humana viene determinada por las creencias irracionales que se activan ante las situaciones vitales negativas. Sin embargo, si la persona que padece un trastorno emocional considera que se debe a los acontecimientos negativos que le ocurren, tratará de cambiar las situaciones pero no las creencias que se le han activado y que son las responsables reales de su malestar. (p. 350)

Insight n°2: Si las personas siguen reafirmando sus creencias rígidas y extremas, estas se mantendrán. No obstante sí se reconoce la influencia de las creencias irracionales en el malestar emocional, pero la persona dedica su esfuerzo a encontrar el origen de ellas, en lugar de tratar de cambiar las, se mantendrán. (p. 350)

Insight n°3: Solo trabajando de forma constante en el presente y en el futuro las creencias irracionales y practicando creencias racionales alternativas se conseguirá cambiar (p. 350).

La TREC exhibe a los pacientes tres insight, conocidos también como “conocimiento de sí mismo”. El insight 1 está vinculado a las personas no presentan perturbación por sucesos actuales, si no, por la interpretación que se realizada a cada una de ellas. Por otro lado, el insight 2 está enfocado en las cosas que han sucedido en el pasado y siguen en la actualidad, es decir, las creencias irracionales del pasado se siguen manteniendo en el presente. Y, por último, el insight 3 indica que la persona puede trabajar en las creencias del pasado y presente y con el respectivo trabajo psicoterapéutico puede realizar cambios en su vida para generar creencias racionales y el mantenimiento de la misma, mediante el uso de debate.

El insight 1 y 2 permiten identificar las causas reales direccionadas al malestar emocional, mientras que el insight 3, es el más importante porque será fundamental para el cambio filosófico de la vida y se da por proceso del debate.

Ansiedad del yo y ansiedad perturbadora

Cuando las personas presentan demandas, exigencias y peticiones totalitarias hacia ellos mismos, otros individuos y al mundo, y estas no son satisfechas, generan perturbaciones emocionales: ansiedad del yo y ansiedad perturbadora. Además, estos dos tipos de ansiedades se presentan debido a la presencia de los insight previamente mencionados y aparecen cuando se busca una estabilidad controlada para el paciente.

La ansiedad del Yo. Se produce cuando la persona se autocrítica por no satisfacer las peticiones absolutas que se hace a sí misma. Ello suele llevarla a evitar situaciones en las que pueda fracasar o pueda recibir la desaprobación de los demás

La ansiedad perturbadora. Se da cuando las peticiones de bienestar que se le exigen a la vida no son satisfechas. Tiene que ver con las demandas que el individuo dirige a los otros o al mundo. Esta ansiedad está asociada a una baja tolerancia a la frustración y el malestar. (Rodríguez, 2019, p.276)

Ambas ansiedades son tendencias emocionales, sin embargo, la ansiedad del yo está direccionada a la autocrítica y autodesprecio que sienten las personas en referencias hacia si mismo por no alcanzar las exigencias propias y de los demás, es decir, al no cumplir las exigencias o expectativas, llevando a la autodescalificación de la persona y la ansiedad perturbadora se centra en que el otro no logre el cambio que se considere correcto.

Proceso de TREC

El proceso de intervención en la TREC se encuentra establecido en cinco etapas:

1) *Evaluación psicopatológica*

En primer lugar, suelen aplicarse los criterios diagnósticos estandarizados del DSM IV-R. En segundo lugar se analizan los factores psicológicos o biológicos implicados en el problema o problemas utilizando como instrumentos básicos de evaluación

entrevistas clínicas, cuestionarios, test psicológicos, medidas de autoinforme, etc. (Ruiz et al., 2012, p.334)

El primer paso del proceso de la TREC, se debe considerar que, al trabajar con pacientes, existe la posibilidad de la presencia de algún trastorno psicológico que sea relevante para la terapia, por tal motivo, se debe de realizar una exploración psicopatológica completa, mediante el empleo de los criterios diagnósticos del actual DSM-5, la aplicación de baterías de pruebas estandarizadas en función de la edad y las necesidades del paciente, entrevistas clínicas que abarquen aspectos cognitivos, emocionales, conductuales, motivacionales, entre otros.

Debido que la TREC se basa en el cambio de creencias irracionales por racionales, es necesario la evaluación psicopatológica porque ayuda a identificar qué pacientes no se puede trabajar con esta terapia, entre ellos: pacientes en crisis con ideas delirantes o brotes psicóticos porque se puede generar problemas en el proceso de debate y refutación de las ideas, es decir, dentro del proceso del insight; adicionalmente, se manifestarían muchas dificultades por las alteraciones cognitivas previas del paciente.

2) Evaluación racional emotiva

Se comienza realizando una lista con los problemas que presenta el cliente, clasificándolos en internos y externos y, teniendo en cuenta si son a su vez primarios o secundarios. (Ruiz et al., 2012, p.334)

La evaluación racional emotiva situará los problemas externos e internos que se evidencian en el paciente. Siendo así los problemas externos aquellos que están direccionados al contexto ambiental (divorcio, separación con la pareja, despido laboral, migración interna o externa,) y serán estos los que provocan reacciones/ consecuencias emocionales y conductuales disfuncionales o desadaptativas, por ende, conllevará a la aparición de problemas internos, siendo estos últimos, el eje primordial del trabajo en la TREC; permitiendo detallar con profundidad las emociones y conductas disfuncionales, creencias irracionales

Posterior a esto, hay que identificar si el problema es primario o secundario, y en mayor consideración trabajar los problemas secundarios puesto que estos pueden aumentar la frecuencia e intensidad de los síntomas primarios. Por ejemplo: el miedo al abandono de la pareja (problema primario) puede provocar en el paciente problemas en el autoconcepto y autoestima, generando el desarrollo de síntomas de ansiedad (problema secundario).

3) *Insight racional emotivo*

El tercer paso de esta terapia consiste en:

ayudar a los pacientes a ver con claridad y a reconocer en forma abierta los procesos ideacionales importantes que no sólo conducen, sino que perpetúan, su perturbación e identificar aquellos que requieren cambio si se quiere lograr un modo distinto de funcionamiento psicológico. (Heman, 2008, p. 211)

El insight racional emotivo permite clarificar los pasos de la TREC y su respectiva intervención psicoterapéutica porque orienta a los pacientes que las experiencias o situaciones activadoras no son las responsables de las consecuencias emocionales o conductuales insanas, si no, que las creencias irracionales son aquellas que generan el malestar en el paciente. En otras palabras, el malestar emocional experimentado no es debido a experiencias pasadas (niñez o adolescencias) o del presente, si no, que las creencias irracionales y el mantenimiento de estas generan dicho malestar. Por tal motivo, si las creencias irracionales cambian, también cambiará el estado emocional del paciente. En este paso inicia la reestructuración cognitiva y el paciente logra comenzar un proceso cognitivo con otro sentido, nuevas creencias racionales.

4) *Aprendizaje de una base de conocimiento racional*

Enseña y entrena una base de conocimiento racional que permita aprender a debatir y refutar creencias irracionales, y a generar o afianzar creencias racionales alternativas para eliminar los problemas actuales y prevenir que se repitan en el futuro. (Caro, 2007, p.353)

Es necesario que el paciente aprenda una nueva base de conocimiento racionales porque se encuentra habituado a distorsiones cognitivas por la influencia de la interacción con otros y por ser una forma rápida de pensamiento. Este aprendizaje se constata por el debate de ideas, la identificación de las consecuencias emotivas y conductuales de las creencias irracionales, el mantenimiento de nuevas creencias racionales y la enseñanza de los beneficios de las nuevas ideas. Es así como el conocimiento racional debe ser aprendido, vivido y mantenido para que pueda alcanzarse la motivación para el trabajo y el cambio terapéutico.

5) Aprendizaje de una nueva filosofía de vida

El aprendizaje de una nueva filosofía de vida permite al paciente alcanzar dos objetivos, siendo estos:

1) conseguir que las creencias racionales que se han ido instaurando a lo largo de las etapas anteriores se arraiguen y 2) fortalecer el hábito de detectar, debatir y refutar creencias irracionales sobre todo las basadas en exigencias absolutistas, creencias catastrofistas, auto-descalificaciones globales y baja tolerancia a la frustración. (Díaz et al., 2012, pp.335-336)

Este paso concede al paciente alcanzar objetivos importantes para que los cambios exhibidos en el paciente sean duraderos con el transcurso del tiempo, siendo así uno de los pasos más importantes dentro de la TREC. Por tal motivo, esto sucede debido a los pasos previos: el insight emotivo racional y el aprendizaje de conocimiento racional. La nueva filosofía de vida consiste en que aquellas creencias racionales adquiridas mediante el debate (cuestionar ideas irracionales) sean instauradas y mantenidas en el paciente; y el fortalecimiento de nuevos hábitos para la identificación, cuestionamiento y debate de las creencias irracionales, es decir, el paciente actúe conforme a las nuevas creencias racionales.

Intervención terapéutica de la TREC- Modelo ABCDE

Debate (D)

Los autores Schumacher y Quirós (2010) explican al debate como “método principal para reemplazar una creencia irracional por una racional se llama refutación, cuestionamiento o debate (se cuestionan hipótesis y teorías para determinar su validez, por lo que se compara con el método científico, adaptado a la vida cotidiana)” (p.41). Por ende, se busca cuestionar las creencias irracionales que trae el paciente a consulta para cambiar por otras más funcionales

A partir de los autores Lega et al. (2017) en su libro *Terapia Racional Emotiva* permite identificar varias maneras de debatir las creencias irracionales, siendo detalladas a continuación:

Debate lógico/filosófico: enseña a usar la dialéctica, el arte de razonar, para tratar de ver las incoherencias y conclusiones ilógicas, y para que salgan a la luz nuevas ideas más coherentes. (p.143)

Dentro de este debate se emplea la mayéutica socrática porque:

permite a la persona tomar conciencia por sí misma de sus ideas y de su racionalidad. Se trata de plantear preguntas que vayan conduciendo a la persona a dar los pasos mentales necesarios para desmontar sus creencias irracionales y construir alternativas racionales. (p.144)

Debate empírico/realista: enseña a aplicar el método científico para que las personas tomen sus conocimientos como hipótesis y traten de verificar las creencias; de esta manera, podrán ver si estas últimas son congruentes y concuerdan con los hechos de la vida, lo cual les permitirá formularse nuevas creencias empíricamente acordes con la realidad observable. (pp.143-144)

Debate pragmático/práctico: enseña a aplicar el análisis coste-beneficio para mostrar que el mantenimiento de ciertas creencias no es conveniente a largo plazo. Es decir, genera más problemas que beneficios. (p.144).

Didáctica: Consiste en ofrecer una explicación al paciente de por qué las creencias irracionales no son realistas, ni lógicas, ni funcionales. Se

puede hacer verbalmente o asignándole lecturas. Es importante ser breve y no extenderse demasiado para no confundir al paciente. (p.144)

Humor: Permite a menudo desdramatizar y tomar una distancia razonable con la gravedad de los problemas presentados. Naturalmente, esta táctica se utilizará cuando haya una buena alianza terapéutica, el paciente tenga sentido del humor y solo en un contexto que no hiera su sensibilidad. (p.145)

Metáforas: permiten al paciente establecer por sí mismo las relaciones al apoyarse en las similitudes entre la metáfora y su propia situación. Se puede recurrir a las analogías, los poemas, los aforismos, las parábolas y las historietas. (p.145)

Adicionalmente los autores Lega et al. (1997) mencionan el último tipo de debate que se emplea en la TREC, siendo este:

Debate revelador de sí mismo: permitir al paciente que se enfrente a su propia irracionalidad basándose en los siguientes puntos: 1) el terapeuta también ha experimentado un problema similar al suyo, 2) el terapeuta, en alguna época, pensó de una manera irracional (iB) similar a la suya, y 3) el terapeuta reemplazó dicha manera de pensar irracional (iB) por una racional (rB) y resolvió su problema. (p.53-54)

El debate revelador de sí mismo, o conocido también como autorevelador, el terapeuta se presenta como alguien a la par del paciente, y no como una figura autoritaria, es decir, se posiciona en un rol de semejanza, por ende, permite al paciente un cambio más alcanzable y esperanzador.

El debate (D) consiste en emplear el método lógico para cambiar las ideas irracionales por racionales, empleando el tipo de debate de acuerdo a las características propias del paciente para que pueda realizar una refutación interna de la validez o no de sus propias ideas. Adicionalmente, el terapeuta ayudar al paciente a discriminar y diferenciar la parte racional e irracional de las ideas del “debe”, con la finalidad que pueda aprender de forma propia a

cuestionar aquellas creencias ilógicas que conllevan a la aparición de consecuencias emotivas y conductuales desadaptativas.

Creencias Racionales (E)

Yankura y Dryden (1999) mencionan que las creencias racionales consisten

Reflejar los deseos y preferencias de las personas y pueden ser contrastadas con las creencias irracionales en la medida que sean (a) flexibles y relativas, (b) lógicas, (c) coherentes con la realidad y (d) más facilitadoras para el logro de metas. Cuando un individuo sostiene creencias racionales y se encuentra ante circunstancias negativas, será menos propenso a experimentar trastornos emocionales o conductuales significativos. (p.49)

Posterior al debate de las creencias irracionales (D), se busca establecer y conseguir nuevas creencias racionales, debido que la “E” serán creencias flexibles, lógicas y coherencias, por tal motivo, permitirá desarrollar y alcanzar objetivos personales que se han establecido durante esta terapia. La “E” sería entonces una nueva filosofía de vida para el paciente, donde la exageración y la rigidez no se evidenciará, por ende, se caracteriza la aceptación de la realidad y la respectiva visión realista, conllevando nuevas consecuencias emocionales y conductuales saludables y adaptables.

A manera de resumen, en el segundo capítulo se hizo un breve recorrido acerca de cómo el enfoque de la psicología cognitivo conductual dio paso a la Terapia Racional Emotiva Conductual, siendo su principal exponente el Psic. Ellis. Este planteará un modelo cognitivo, en el que las creencias racionales o irracionales jugarán un papel importante en la conducta adaptativa o no de un individuo, y cómo su percepción responde a procesos cognitivos ante experiencias y el contexto en el que se encuentra inmerso.

Asimismo, se dio a conocer la propuesta del ABC, en la cual se identifica ciertos acontecimientos activadores sobre los cuales guardamos creencias y, por tanto, la percepción de esta tendrá peso en nuestros actos. Lo anterior da paso a los insight, que permitirán proponer novedosas herramientas o técnicas para identificar este malestar y poder reestructurarlo por una creencia más adaptativa.

A continuación, se expondrá la influencia que las distorsiones cognitivas presuntamente tienen en el autoconcepto, y cómo esto puede afectar en las relaciones de pareja que mantengan jóvenes universitarias.

CAPÍTULO 3

Distorsiones cognitivas en el autoconcepto dentro de las relaciones de pareja de jóvenes universitarias

En el presente capítulo se tiene como objetivo analizar la compleja interacción entre las distorsiones cognitivas, el autoconcepto y las relaciones de pareja en jóvenes universitarias. Esto se realizará con el fin de fusionar los conceptos y hallazgos presentados en los capítulos anteriores; así como la utilización de ciertos datos encontrados en las entrevistas y encuestas, los cuales se visualizan en los capítulos posteriores.

Como se ha expuesto, las relaciones de pareja juegan un papel importante en el desarrollo psicosocial de las jóvenes universitarias, ya que no solo satisfacen necesidades afectivas y de intimidad, sino que influyen en la formación y modificación de su autoconcepto. Sin embargo, este proceso también se ve impactado por las distorsiones cognitivas que cada una pueda tener.

Para comprender eso, hay que recalcar que el sistema cognitivo, compuesto por creencias, esquemas y patrones de pensamiento, se verá afectado por experiencias en la infancia, entorno familiar, social, académico, relaciones interpersonales, entre otros. En el caso de las jóvenes universitarias, este sistema está en una etapa de cambio, y a la vez, búsqueda de consolidación.

Por otro lado, las distorsiones cognitivas serán esas interpretaciones desadaptativas que afectan negativamente la percepción de uno mismo y de las relaciones que se mantienen con los demás, incluidas las de pareja.

Es así, que a lo largo de este capítulo se buscará explorar cómo se activan las distorsiones cognitivas que cada joven trae consigo en su sistema de creencias, desde quizá los inicios de su vida, las mismas que pueden llegar a afectar su autoconcepto, y, por ende, su relación de pareja. Asimismo, se utilizará las bases dadas por la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), como medio de buscar estrategias efectivas en su intervención clínica.

Formación y consolidación del autoconcepto en las jóvenes universitarias

El autoconcepto tendrá un rol esencial en el ámbito social de las jóvenes universitarias, puesto que, debido al paso de la adolescencia a la adultez, éste se encuentra en constante reevaluación. Se modifica el concepto de “quién soy”, “cuál es mi rol dentro de la sociedad”, “quién soy para mi familia y amigos”, “qué prospectos románticos debería tener”, “quién quiero ser en el futuro”, etc.

Para la población escogida, el autoconcepto se enriquece de múltiples fuentes:

- **Creencias nucleares:** Son las premisas que fundamentan el autoconcepto dentro de cualquier ámbito de la vida, ya que les brindan fiabilidad y consistencia a las decisiones que toman y al por qué lo hacen. Una joven puede tener la creencia nuclear de “soy capaz” o, por el contrario, “no soy suficiente para otros”, influyendo en la manera en la cual se aproxima a los desafíos que se le presenten. Por ejemplo, no es inusual encontrar mujeres en esta etapa que se desempeñan excepcionalmente en el ámbito académico, demostrando gran capacidad intelectual, pero tienen significativas dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales, debido a percibirse como inadecuadas o insuficientes en aquel contexto.
- **Experiencias académicas y metas personales:** Los éxitos o fracasos dentro del rendimiento universitario pueden reforzar o desafiar las creencias que tienen acerca de su propia competencia y valor. Es importante reconocer que este proceso de formación del autoconcepto académico no surge de manera aislada en la universidad, sino que se va construyendo gradualmente desde las experiencias escolares previas. Empero, es precisamente en la etapa universitaria que se tiene una presión añadida debido a que socialmente una carrera se considera un paso fundamental para poder solventarse e independizarse en la vida adulta. Adicionalmente, la consecución de objetivos personales como forma de autorrealización.

- Relaciones sociales: Las interacciones con compañeros, amigos y profesores proporcionan un constante flujo de retroalimentación que moldea el autoconcepto. La joven se enfrenta al reto de cambiar, reducir, eliminar o añadir más personas a su antiguo círculo social, debido al abandono del colegio; implicando la aceptación o rechazo social, que puede tener un impacto profundo en cómo se ven a sí mismas. Además, en este ambiente las interacciones a menudo adquieren un carácter competitivo, ya que los sujetos buscan destacar sobre los demás con el fin de alcanzar metas en un futuro laboral.
- Imagen corporal: En una sociedad que pone gran énfasis en la apariencia física (potenciado por las redes sociales), la percepción del propio cuerpo juega un papel importante. Sobre todo, en la mujer existe la constante presión de “estar a la altura” de ciertos cánones de belleza estereotipados. Asimismo, la universidad será un espacio donde la joven podrá decidir qué aspecto desea transmitir a los demás a través de la moda; tomando en cuenta el contexto ecuatoriano, en el cual se deja de usar uniforme al finalizar la etapa colegial. Esta libertad de expresión no solo se refleja en la individualidad, sino que también puede ubicar al sujeto en grupos sociales con estilos similares, contribuyendo a la formación de su identidad social.

Debido a lo anteriormente mencionado, un psicólogo que fue entrevistado para la presente investigación, el cual es mencionado en el capítulo cinco, destacó: “el autoconcepto es la representación que se tiene sobre sí mismo, se constituye como un juicio de valor de creencias sobre su físico, lo que dice la cultura, lo que dice la sociedad” (p. 6). Esta perspectiva resalta cómo el autoconcepto de las jóvenes universitarias no es un proceso interno que se enfoca en el individuo, sino que está atravesado por factores externos.

Estructuras mentales de las jóvenes universitarias dentro de una relación de pareja

Las estructuras mentales son el resultado de un complejo entramado de experiencias y aprendizajes acumulados en la vida de cada persona que

intervendrán en la interpretación y reacción ante situaciones que surgen en las relaciones románticas.

Con el fin de comprender mejor estas estructuras, es fundamental considerar los factores que contribuyen en su formación:

- **Influencia familiar:** Las vivencias tempranas con los padres u otros miembros de la familia forman expectativas y creencias sobre cómo luce una relación de pareja. Asimismo, será la base para entender cómo se da y recibe afecto. Por ejemplo, una joven que creció en un hogar donde la comunicación era respetuosa, probablemente desarrolle expectativas similares. En cambio, las dinámicas familiares conflictivas podrían generar esquemas mentales que dificulten una relación adaptativa.
- **Influencia de las amistades:** Las relaciones con pares durante la adolescencia y los primeros años universitarios también moldean significativamente los conceptos que se tiene respecto al compromiso e intimidad (no sexual). Pueden alterar la capacidad de confiar, comunicarse y resolver conflictos en futuras relaciones románticas.
- **Influencia cultural y social:** Los medios de comunicación, redes sociales y normas culturales juegan un papel significativo en la formación de ideales y expectativas de lo que significa estar en pareja. En este ámbito intervendrá lo que significa ser mujer en el contexto latinoamericano, específicamente en Ecuador, el cual comúnmente se asocia con valores tradicionales debido a la crianza machista que lamentablemente sigue persistiendo dentro de la sociedad.
- **Experiencias académicas y profesionales:** En este caso conformado por el entorno universitario y posibles alternativas laborales. El estrés, competencia, presión y la búsqueda de equilibrio entre la vida social y académica pueden hacer mella en su percepción de lo que significa ser una novia. Esto plantea un desafío para aquellas que buscan conciliar su rol como novias con sus aspiraciones de ser profesionales exitosas, en un marco de conciencia sobre la equidad de género, en el cual, objetivamente, no debería ser un impedimento para desempeñarse en cualquiera de los dos aspectos.

- Experiencias románticas previas: Las relaciones pasadas, tanto positivas como negativas, dejan una huella en la forma en que las jóvenes integran la dinámica que manejarán en su futura pareja. Situaciones de rechazo, infidelidad o falta de responsabilidad afectiva, pueden provocar creencias desadaptativas acerca del valor propio o sobre la posibilidad de que su relación prevalezca.
- Experiencias traumáticas: Eventos traumáticos, como abuso sexual, duelos sin tramitar, exposición a violencia física o psicológica, acoso escolar, entre otros, pueden generar creencias negativas en su autovaloración y sobre aquello que merecen recibir afectivamente de su pareja. Incluso podría resultar problemático para tramitar ámbitos como la resolución de problemas, establecimiento de límites y la vivencia dentro de las relaciones sexuales.

Se considera importante comprender que las estructuras mentales no son estáticas. Ciertamente en los años posteriores de la adultez podrán ser más difíciles de cambiar, sin embargo, situaciones específicas pueden forzarlas a hacerlo.

Las jóvenes universitarias en pareja y la relación con su autoconcepto

Las relaciones de pareja durante la etapa universitaria representan un escenario donde el autoconcepto de las jóvenes se pone a prueba, se reafirma o modifica. Esta interacción será sustancial analizarla para entender cómo esta población navega las relaciones románticas, y a su vez, tiene influencia en la percepción de sí mismas.

Dentro de este contexto específico, el autoconcepto se manifestará de varias maneras, tales como:

- Elección de pareja: Desde antes de encontrarse en pareja, la joven tendrá la creencia de qué, cómo y qué desea conseguir de una relación romántica, incluso de lo que está dispuesta a permitir dentro de ella. De acuerdo con esto podría buscar relaciones saludables y equitativas, o poco satisfactorias y abusivas.
- Autodirección: Es la capacidad de tomar decisiones autónomas, de acuerdo con las propias metas y valores. Este concepto de identidad

podrá o no mantenerse durante la relación. Las jóvenes con un fuerte sentido de autodirección adaptativo serán más propensas a establecer límites saludables con respecto a su salud mental. En el caso contrario, pueden experimentar una especie de “mimetización” con su pareja, cediendo ante decisiones fundamentales de su vida, provocando una pérdida gradual de la individualidad y quedando sin sentido de la identidad una vez que la relación se termine.

- Autoestima en la relación: La percepción de su propio valor podrá conllevar a una comunicación más asertiva con la pareja, y, por ende, hacia un mayor sentido de satisfacción. La joven tendrá más herramientas para colocar límites de respeto, y mantenerse en ellos. En contraposición, una baja autoestima puede manifestarse en dificultades para expresar las necesidades propias, aceptar comportamientos hirientes, sacrificar el bienestar personal para mantener la relación o intentar cambiar su físico para agradar.
- Expectativas de los roles de pareja: De acuerdo con las creencias que tenga de sí misma de cómo debe ser una novia/esposa, sus funciones dentro de la pareja variarán, al igual que su nivel de compromiso. Por ejemplo, una joven que se ve a sí misma como la persona que debe sacrificarse por el otro, esperará que su pareja esté constantemente pidiéndole ayuda o necesiéndola, caso contrario, podría sentirse “inútil”.

Estas expectativas operan en ambas direcciones, moldeando también la imagen de cómo debe ser su pareja. Cuando estas no se cumplen, pueden surgir emociones de frustración y ansiedad perturbadora.

- Manejo de conflictos: La forma en que las jóvenes abordan los desacuerdos o peleas con su pareja estará estrechamente ligada con su autoconcepto. Por ejemplo, si la joven tiene la creencia de que “a mí siempre me hacen daño”, probablemente lidie con el problema desde la postura de víctima, y viceversa.
- Proyección a futuro: El autoconcepto hará mella en cómo las jóvenes visualizan el futuro de su relación. “¿Soy una persona que merece recibir y dar afecto por un tiempo prolongado?” O “¿soy insoportable?”, etc. Esta proyección está ligada al manejo de conflictos; si se resuelven

de manera constructiva pueden fortalecer la confianza en la relación y en uno mismo, mientras que patrones destructivos podrán generar dudas sobre mantenerse juntos a largo plazo.

La función del autoconcepto en las relaciones se refleja en los resultados del Test de Creencias Irracionales que se analizará en los siguientes capítulos. Por ejemplo, la mayoría de encuestadas están de acuerdo con la afirmación “es importante para mí que mi pareja me apruebe”; subrayando la importancia de la aceptación externa. Sin embargo, en el ítem acerca del respeto en la pareja la gran mayoría afirma que necesita de éste para mantener su relación, destacando la autovaloración.

Asimismo, uno de los psicólogos entrevistados (P6) enfatizó esta conexión subrayando: “Considero que, sí influye. Hay una identidad que sigue en construcción y el vínculo con esta pareja tiene una participación muy activa, es parte de la interacción social”.

Tabla 1

Comparación: Autoconcepto funcional VS. Disfuncional de las jóvenes en relaciones de pareja

Aspectos en los que el autoconcepto se manifiesta	Autoconcepto funcional	Autoconcepto disfuncional
Elección de pareja	Busca relaciones saludables y equitativas	Tiende a elegir relaciones poco satisfactorias o abusivas
Autodirección	Mantiene autonomía y establece límites saludables	Cede sus deseos, pierde su individualidad
Autoestima	Comunicación asertiva, establece y mantiene el respeto	Dificultad para expresar necesidades, acepta comportamientos hirientes.
Expectativa de rol	Roles flexibles y equilibrados	Roles rígidos, expectativas poco realistas
Manejo de conflictos	Los aborda de manera constructiva	Adopta posturas extremas (víctima o agresor)

Proyección a futuro	Visión optimista y realista del futuro juntos	Dudas constantes sobre la viabilidad de la relación a futuro
---------------------	---	--

Nota: Elaborado por las autoras

Situaciones detonantes de las crisis de pareja y su relación con las distorsiones cognitivas

Las relaciones de pareja están sujetas a diversas presiones y desafíos que pueden desencadenar en crisis. Estas situaciones detonantes son particularmente relevantes porque pueden activar distorsiones cognitivas preexistentes o generar nuevas, afectando tanto el autoconcepto como la dinámica de la relación. Es importante examinar estos eventos para comprender mejor cómo las experiencias previas y las estructuras mentales interactúan con la situación actual de la relación.

Las entrevistas con psicólogos y los resultados del Test de Creencias Irracionales, aclaran sobre ciertas situaciones que comúnmente generan las crisis. Un profesional de la salud mental (P5) comentó: “la desconfianza es uno de los principales aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja que pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas”. Esta observación también se ve reflejada en los datos recolectados en la encuesta, donde el 41,7% de la población está en desacuerdo con la afirmación “no hay motivo para temer peligros inesperados dentro de mi relación”, sugiriendo un alto nivel de ansiedad y desconfianza.

Además, el manejo de conflictos emerge de forma crítica, puesto que la mayoría de encuestadas está totalmente de acuerdo con la premisa “es terrible pasar por situaciones que no me gustan en mi relación”, con tendencia a la catastrofización ante los conflictos.

Luego de analizar los resultados recopilados por las técnicas empleadas, y la revisión bibliográfica, se entiende que las principales situaciones detonantes son las siguientes:

- Infidelidad o sospecha de esta: Es considerada uno de los actos más devastadores y puede tener un impacto profundo en el autoconcepto. La traición puede activar creencias negativas sobre el valor propio y

desencadenar distorsiones como la sobregeneralización (“nunca podré confiar en nadie más”) o pensamiento catastrófico (“estoy arruinada”). Es necesario destacar que, en algunos casos, las parejas optan por continuar su relación después de una infidelidad, lo que puede llevar a dinámicas de resentimiento o incluso, venganza.

- Problemas de comunicación: Estos ocasionan malentendidos, que pueden causar frustración y distanciamiento en la pareja. Aquí encontramos distorsiones como la lectura de mente (“mi pareja debe saber lo que me pasa sin que yo se lo diga”), o la personalización (“si no entiende mis sentimientos, debe ser porque no le importo”).
- Diferencias en expectativas y objetivos de vida: A medida que las jóvenes universitarias desarrollan sus metas profesionales y personales, pueden surgir discrepancias por diferir con las de su pareja. Esto podría conllevar distorsiones como el pensamiento dicotómico (“o tenemos las mismas metas o la relación no puede funcionar”).
- Presiones académicas: El estrés asociado con los estudios universitarios pueden crear tensiones en la relación; sobre todo debido a la falta de tiempo por dedicarlo a sus responsabilidades. Se puede experimentar la magnificación (“si no manejo perfectamente mi relación y mis estudios, soy un fracaso”) o la minimización de sus logros.
- Interferencia de terceros: La influencia de familiares, amigos o exparejas puede causar problemas. Se pueden presentar distorsiones en las que se compare la relación actual, como las anteriores.
- Problemas financieros: Las dificultades económicas, pueden generar problemas en la relación, debido a que en esta etapa comúnmente se busca la independencia y el prospecto de formar una vida juntos en pareja donde puedan solventarse. Podría conllevar a la catastrofización (“nunca podremos tener una vida estable juntos”) o la culpabilización por no alcanzar los objetivos previstos.
- Diferencias en la intimidad sexual: Desacuerdos sobre la frecuencia o el tipo de relación sexual puede generar tensiones en la pareja. Esto

puede activar distorsiones relacionadas con la autoimagen y el valor personal.

Es crucial también entender que las experiencias románticas previas (o la ausencia de ellas) interfieren en cómo las jóvenes universitarias interpretan y reaccionan ante las crisis. Por ejemplo, los patrones familiares (dinámica parental), vivencias pasadas (relaciones anteriores) o traumas no tramitados, valdrán como causa para amplificar la respuesta emocional a ciertas situaciones.

Asimismo, las distorsiones cognitivas actúan como un “lente” a través del cual interpretarán los eventos detonantes. Por ejemplo, una joven con tendencia a la catastrofización puede percibir una discusión menor como el fin inminente de la relación; un individuo con patrón de personalización puede asumir que los cambios de humor de su pareja son el resultado directo de sus propias acciones; en el caso de la sobregeneralización pueden pensar “todas las relaciones terminan en dolor” basándose en experiencias negativas pasadas, saboteando su noviazgo actual, entre otros.

Incluso, en el contexto actual, caracterizado por la inmediatez exposición a representaciones idealizadas del amor, y facilidad para comparar relaciones, se pueden exacerbar las inseguridades y malentendidos, amplificándose o reforzando las distorsiones cognitivas previamente existentes.

Emociones adaptativas y desadaptativas

A partir de los pensamientos irracionales vinculados a la situación actual de la joven universitaria, relación de pareja y la influencia de las situaciones pasadas, se presentan emociones adaptativas y desadaptativas.

Las creencias racionales conducen a la presencia de emociones positivas y negativas adaptativas mientras que las creencias irracionales conllevan a emociones positivas y negativas desadaptativas. Por tal motivo, es fundamental que la joven universitaria comprenda que la relación de pareja no causa de forma directa consecuencias emociones, si no, que éstas serán por la interpretación y los pensamientos acerca de la relación de pareja.

Para una explicación más detallada, se esquematiza las emociones adaptativas y desadaptativas relacionadas a las creencias racionales e irracionales.

Tabla 2

Emociones positivas adaptativas y desadaptativas vinculadas a las relaciones de pareja.

Emociones positivas adaptativas	Asociación a la creencia racional	Emociones positivas desadaptativas	Asociación a creencia irracional
Optimismo	Si hablo con mi pareja podemos encontrar alguna solución al problema	Optimismo desmesurado	Confío que, a pesar de todos los problemas, mi novio y yo somos la pareja perfecta, por eso, entre más positivos somos, más felices seremos.
Esperanza	Confío en mi novio para buscar una solución y continuar con nuestra relación	Esperanza excesiva	La pulsera que tengo evitará cualquier discusión con mi novio, sólo usándola continuaré mi relación.

Nota: Ejemplos tomados en la interacción con pacientes en el transcurso de las prácticas preprofesionales, entrevistas a psicólogos. (No todos los pacientes atendidos presentan las mismas emociones, consecuentemente, cada caso debe atenderse de forma individual.)

Tabla 3

Emociones negativas adaptativas y desadaptativas vinculadas a las relaciones de pareja.

Emociones negativas adaptativas	Asociación a la creencia racional	Emociones negativas desadaptativas	Asociación a creencia irracional
Preocupación	“He hecho lo mejor para mi pareja. Espero que me entienda”	Ansiedad	“He hecho todo lo posible por mi pareja. No debería enojarse conmigo, si algo así pasa de nuevo, me va a terminar”

Decepción	“Me confundí, ya no puedo hacer nada”	Vergüenza	“Me he confundido. Es terrorífico, no debería haberlo hecho. Mi novio pensará que soy una estúpida”
Remordimiento	“Me he enfadado con mi novia sin razón. Cuando la vea, le pediré disculpa por lo que sucedió”	Culpa	“Me enojé con mi pareja sin razón. Jamás debo hacer esto, mi novia no debería perdonarme”
Enfado	“Que coraje con esa chica al escribirle a mi novio”	Ira	“Esa chica (amiga de la pareja) es una cualquiera. Tendría que respetar mi relación”

Nota: Ejemplos tomados en la interacción con pacientes en el transcurso de las prácticas preprofesionales, entrevistas a psicólogos. (No todos los pacientes atendidos presentan las mismas emociones, consecuentemente, cada caso debe ser trabajado de forma individual.)

ABC de jóvenes universitarias en relación de pareja

A partir de lo expuesto en el capítulo dos, el modelo presentado por Ellis consiste en identificar las creencias irracionales del paciente, con la finalidad de conocer aquellos pensamientos con el cual llega a consulta y saber a posterior el proceso de trabajo de este. A continuación, se presenta mediante una tabla, el A (acontecimiento activador), B (sistema de creencias) y B (consecuencias) de jóvenes universitarias que se encuentran en una relación de pareja.

Tabla 4

ABC en jóvenes universitarias.

A Acontecimiento activador	<i>Relación de pareja</i>
B Sistema de Creencias: Creencias irracionales	1. “Mi novio merece un castigo por lo que me hizo” 2. “Debo soportar los errores de mi pareja después me quedo sola” 3. “Debo evitar cosas mal para no poner en riesgo mi relación”

	4. "Tengo que planificar siempre las cosas para no pelear con mi novio" 5. "Siempre necesito el consejo de mi pareja" 6. "No puedo vivir sin mi novia" 7. "Nunca encontraré otra pareja"
C Consecuencia conductual o emocional	Influencia negativa en el autoconcepto Rumeaciones Disminución de ingesta de alimento, aumento de bebidas alcohólicas. Reducción del círculo familiar, social y personales. Síntomas depresivos y ansiedad. Ira, frustración y baja autoestima.

Nota: Ejemplos tomados en la interacción con pacientes en el transcurso de las prácticas preprofesionales, entrevistas a psicólogos y test a jóvenes universitarias. (No todos los pacientes atendidos presentan las mismas emociones)

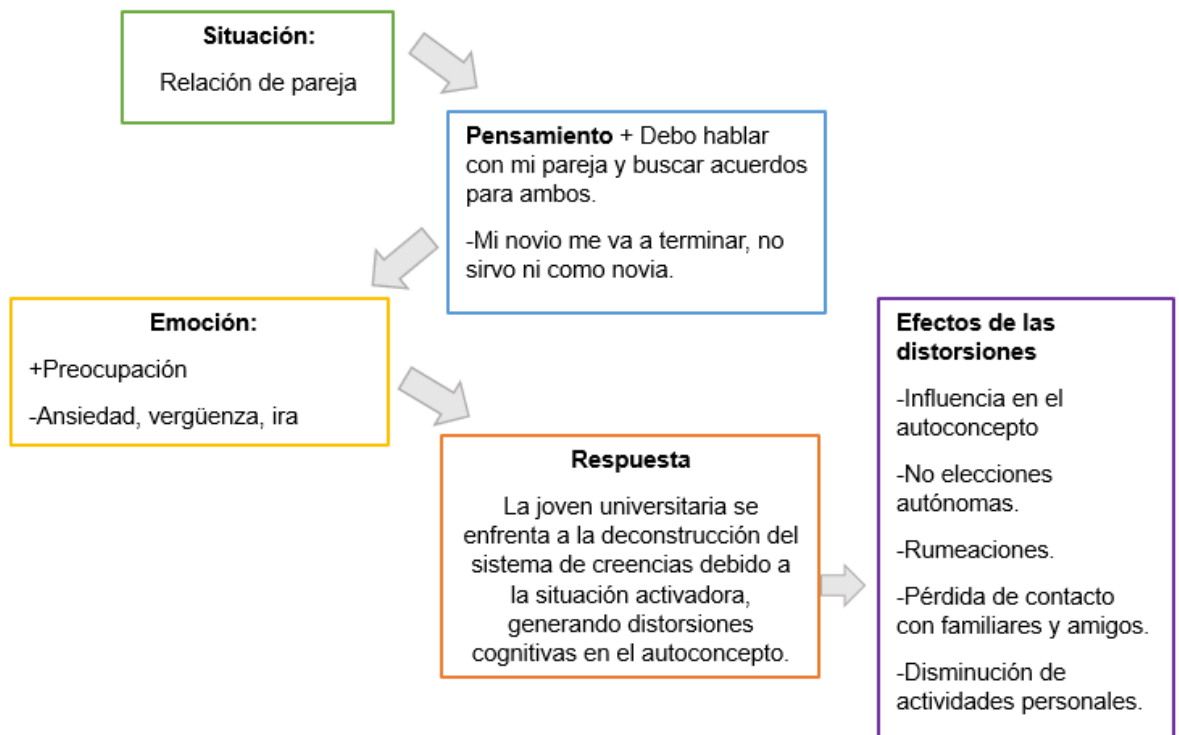
Como se mencionó en capítulos previos, las distorsiones cognitivas necesitan de una situación activadora, en este caso, las relaciones de pareja, se convierte en el acontecimiento generadora debido que altera el estado emocional de la joven universitaria, repercutiendo en el sistema de creencias, mayormente, presentando consecuencias distorsiones cognitivas. Por tal motivo, cuando una joven universitaria se encuentra en una relación de pareja, se exhibe efectos emocionales, psicológicos y conductuales, ocasionando distorsiones cognitivas en relación con el autoconcepto de dicha joven.

En la figura 3, se presenta un esquema que refleja de qué manera se vincula las relaciones de pareja en la joven universitaria y la formación de distorsiones cognitivas en el autoconcepto. La situación generadora es la relación de pareja, y los aspectos relacionados: tipo de comunicación, solución de problemas, conductas adaptativas o desagradables hacia la pareja, facilidad para afrontar las discusiones con eficacia, dependencia, entre otros. Teniendo en cuenta que esta situación puede generar en la joven universitaria pensamientos positivos (racionales) o negativos (irracionales). Dentro de las creencias racionales se destaca "debo hablar y solucionar el problema", "debo llegar a acuerdos con mi pareja", es así como suscitan emociones adaptativas para la joven.

Sin embargo, las distorsiones cognitivas como “me es infiel”, “no sirvo para nada”, “debo hacer todo lo que mi novio quiere”, genera emociones desadaptativas.

Figura 3

Esquematización de las relaciones de pareja en jóvenes universitarias y las distorsiones cognitivas en el autoconcepto.



Nota: Elaborado por las autoras.

Insight

Dentro de la TREC, los insight son importante porque permite dar a conocer al paciente que el cambio y el aprendizaje de una nueva filosofía de vida y de conocimiento racional, no sólo es basado por la comprensión del origen, situaciones pasadas o la identificación de creencias irracionales, si no, que esto se da debido a la adquisición de los insight básicos para el cambio.

A partir del cual, se presenta la tabla dónde los insight uno y dos corresponden al insight intelectual en el cual consiste en comprender acerca de la creencia irracionales, pero la creencia racional no se encuentra afianzada. Mientras que el insight tres es el emocional, es decir, pasada de la

comprensión de la irracionalidad de sus pensamientos, a poder creer en el cambio y a la presencia de nuevas creencias racionales.

Tabla 5

Insight de jóvenes universitarias

Insight 1	<p>Relacionado al pasado La principal causa del malestar emocional y conductual de la joven universitaria es por el sistema de creencias. Muchas veces la paciente cree que se debe a situaciones detonantes del pasado y no por la interpretación. <i>Ejemplo:</i> Si la pareja no responde un mensaje, la joven piensa que es debido que no tiene tiempo para ella. Dicha situación la experimentó con su padre en la niñez (no respondía sus mensajes, debido que era una forma de castigar). Por ende, si la interpretación cambia, el pensamiento sería “no me responde porque no tiene señal o salió de la casa sin su teléfono”.</p>
Insight 2	<p>Relacionado al pasado y al mantenimiento en la actualidad Las situaciones detonantes pasadas no determinan la perturbación emocional de las jóvenes universitarias, si no, el mantenimiento de las mismas creencias irracionales pasadas en la actualidad. <i>Ejemplo:</i> Durante la infancia, la universitaria puede haber creído que necesita el amor de sus padres y la aprobación de ellos para sentirse amada y no lo sintió. Sin embargo, ya siendo joven, sigue esta creencia no es por la falta de amor de sus padres, sino por el mantenimiento de la creencia de que necesita de amor y aprobación y si no es alcanzable, cree que carece de valor como persona. Las creencias irracionales no pueden influir en el “ahora” de la joven, si ella no sigue manteniendo dichas creencias.</p>
Insight 3	<p>Trabajo y cambio de creencias irracionales por creencias racionales Este insight se alcanza mediante el establecimiento de metas y objetivos durante el proceso terapéutico para cambiar los hábitos no saludables y generar nuevas creencias racionales. <i>Ejemplo:</i> la universitaria cumple con las tareas asignadas a casa, los autorregistros de pensamientos irracionales, escuchar y aceptar el debate y las refutaciones de sus ideas irracionales realizadas por el psicoterapeuta.</p>

Nota: Elaborado por las autoras.

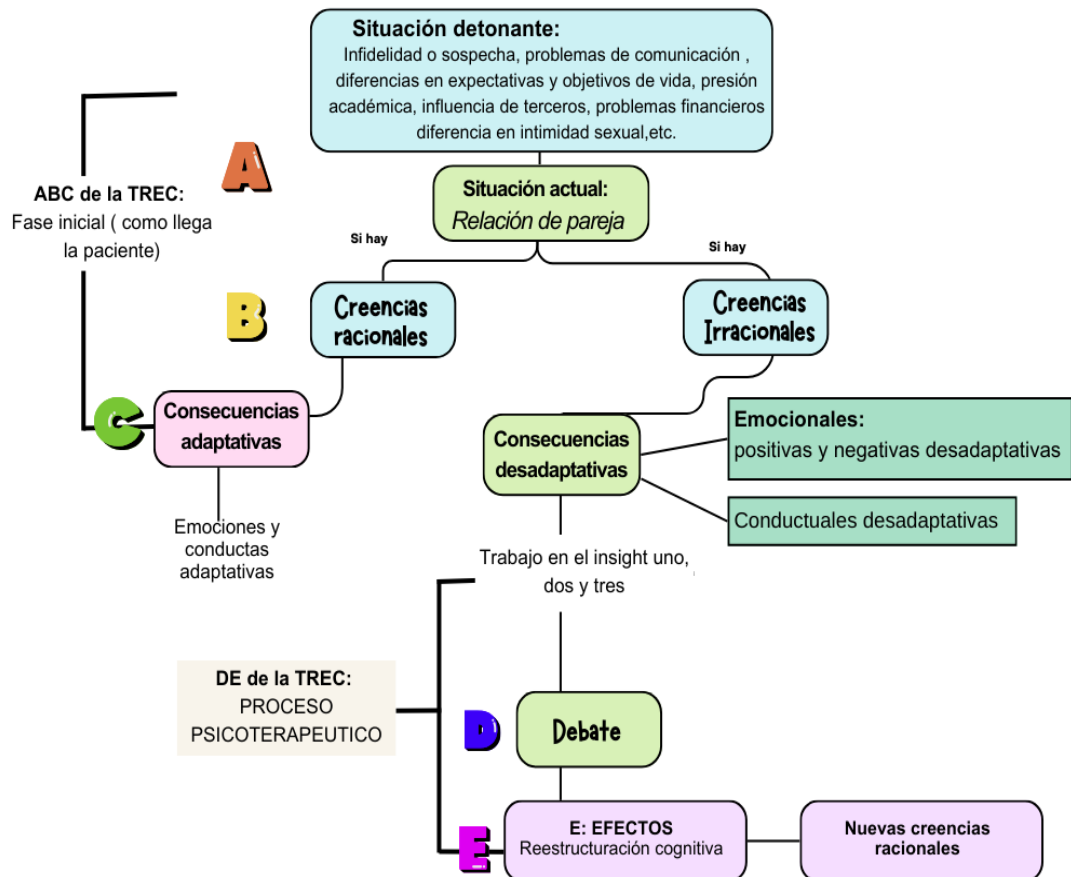
ABCDE en el autoconcepto de jóvenes universitarias

La Terapia Racional Emotiva Conductual emplea una propuesta de intervención con el objetivo de cuestionar o debatir las creencias irracionales

del paciente, en este caso, las jóvenes universitarias, con la finalidad de cambiar estas ideas por creencias adaptativas, llamado también como reestructuración cognitiva.

Figura 4

ABCDE en jóvenes universitarias



Nota: Elaborado por las autoras.

En la figura se presenta gráficamente resumido el proceso completo del ABCDE correspondiente a la TREC.

A continuación, se plantea varios ejemplos de cómo se aplicaría el DE en jóvenes universitarias que se encuentran en relaciones de parejas.

Tabla 6

DE (reestructuración cognitiva) de jóvenes universitarias en relaciones de pareja.

D	Debatir o refutar la creencia irracional
Debate	1. Filosófico/lógico: ¿Debido a que su novio le hizo algo, el merece un castigo?

-
2. **Empírico/realista:** ¿Existe una ley que diga que debe de soportar los errores de su pareja?
 3. **Pragmático:** ¿Es útil evitar hacer muchas cosas sólo por su relación?
 4. **Filosófico/ lógico:** ¿Cree que es lógico que siempre debe de planificar las cosas para evitar cualquier pelea?
 5. **Didáctica:** Usted necesita siempre el consejo de su pareja, pero no existe ninguna relación entre la necesidad y la exigencia del consejo de su novio, ¿puede decirme mediante sus propias palabras qué ha entendido de lo que he dicho?
 6. **Humor:** Uno no puede vivir sin el agua, el aire y los alimentos, ¿no cree eso?
 7. **Metáfora:** Desde el inicio de la humanidad, al terminar una relación, las personas buscan a otra pareja como su cantante favorito por eso ha compuesto varios discos, también actores, amigos suyos, incluso reyes. Parece ser que uno puede tener otra pareja si se termina con la previa, ¿no cree?
-

E
Efectos:
Creencias
Racionales

Reestructuración cognitiva:

Creencias racionales → emociones positivas y negativas adaptativas → consecuencias/ conductas funcionales.

Las creencias de la joven universitaria serán flexibles sobre ella misma, su pareja, los demás y la vida, los deseos en su relación no serán de carácter obsesivo o generalizados, se dará la presencia de tolerancia a las dificultades e incomodidad en la relación, realista en la relación y la aceptación para no realizar valoraciones globales hacia ella, su pareja, los demás y su vida.

Nota: Elaborado por las autoras.

TREC: herramienta de intervención psicoterapéutica posibilitadora en dificultades de pareja

A partir de la información expuesta previamente, las jóvenes universitarias denotan distorsiones relacionadas al autoconcepto debido a las dificultades dentro de su proceso de estructuración cognitiva. Tomando en consideración la revisión bibliográfica y entrevistas a psicólogos clínicos, la TREC permite visualizar las problemáticas de las jóvenes desde otra postura, una posición posibilitadora.

Las jóvenes tienen ideas relacionadas: “tengo”, “debo” y “debería”, concepciones mayormente vinculadas al pensamiento rígido e inflexible para encontrar el bienestar dentro de su relación de pareja. No obstante, las ideas son influenciadas por situaciones de experiencias pasadas. La TREC conlleva a la joven revisar e identificar las distorsiones cognitivas que afectan el

autoconcepto, lo que ocasionar malestar emocional, físico. Por ende, se emplea la TREC para saber cómo enfrentarse y los problemas y mejorar las habilidades de la universitaria; la joven conoce mediante esta terapia que no son los eventos los causantes del malestar, si no, las interpretaciones propias son las verdaderas causas.

En el capítulo 3, se constituyó el vínculo entre los fundamentos teóricos correspondientes entre el capítulo uno y dos, es decir, establecer la conexión entre las distorsiones cognitivas en el autoconcepto de jóvenes universitarios en relaciones de pareja y la reestructuración cognitiva mediante la TREC, adicionalmente, se utilizó de ejemplos el discursos de pacientes atendidos en las prácticas preprofesionales, entrevistas a psicólogos , por ende, permite instaurar el nexo entre las bases teóricas y la atención clínica de pacientes.

CAPÍTULO 4

Metodología

Enfoque

La elección del enfoque metodológico para esta investigación es diseño mixto, debido que se emplea un análisis cualitativo de la información obtenida en la fundamentación teórica y del respectivo uso de datos cuantitativos para el análisis de datos estadísticos. Como los autores Hernández et al. (2014) mencionan "la meta de la investigación mixta no es reemplazar a la investigación cuantitativa ni a la investigación cualitativa, sino utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación, combinándolas y tratando de minimizar sus debilidades potenciales." (p. 532).

Este enfoque permitió realizar una comprensión profunda de los aspectos del autoconcepto, distorsiones cognitivas, es decir, se resaltó la capacidad del enfoque para explorar las complejidades del individuo proporcionando una perspectiva detallada mediante la estadística y el análisis de cualitativo, sobre todo, buscando comprender en profundidad cómo las distorsiones cognitivas pueden incidir en el autoconcepto de jóvenes universitarias.

Paradigma

La elección del paradigma se enmarca en una perspectiva interpretativa. Se define como un entramado con el objetivo de coleccionar aquel discurso que caracterice lo que los sujetos están viviendo acerca de la temática. Por tanto, Taylor y Bodgan (2004) comentan que: "es un conjunto de procedimientos o técnicas para recoger datos descriptivos sobre las palabras habladas y escritas y sobre las conductas (...) de las personas sometidas a la investigación" (p. 20).

El paradigma interpretativo se fundamenta en la naturaleza exploratoria de la investigación, que buscó identificar la incidencia de las distorsiones cognitivas en el autoconcepto, por ende, permitió capturar la complejidad de estas, yendo más allá de las observaciones superficiales y brindando una mejor comprensión.

Método

El método utilizado fue el estudio descriptivo, por el que esta investigación se desarrolló estableciendo vínculo con el objetivo general determinado, pues busca explicar con descripciones la relación entre las variables de estudio.

El autor Hernández et al. (2014) detalla sobre el método descriptivo en su libro Metodología de la investigación lo siguiente:

Busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren. (p.92)

A partir de dicho método, se busca especificar la información sobre las características del autoconcepto en jóvenes universitarias en sus relaciones de pareja amorosa que son influenciadas por las distorsiones cognitivas.

Técnicas de recolección de información e instrumentos

Para la recolección de información, se emplearon entrevistas semiestructuradas a 6 psicólogos con enfoque cognitivo conductual, encuestas a 60 jóvenes universitarias entre 20 y 25 años de la carrera de Psicología Clínica de la UCSG y referencias bibliográficas para los fundamentos teóricos de la presente investigación.

- **Entrevista semiestructurada:** Díaz et al. (2013) afirman que: “parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y recudir formalismos” (p. 163). Las entrevistas se hicieron a 6 psicólogos cognitivos conductuales, siendo semiestructuradas porque había un formato de preguntas previos, pero en el desarrollo de la entrevista se formuló preguntas adicionales para profundizar información y conceptos de investigación. Consistió en una base de ocho

preguntas vinculadas a las distorsiones cognitivas en el autoconcepto de jóvenes universitarias.

- **Encuesta:** Alvira (2011) respecto al objetivo de la encuesta explica: “utilización de cuestionarios estructurados como instrumento básico de captura de información (. . .) que pretenden representar a la población objeto de estudio” (p. 7). Por tanto, mediante esta técnica, vía online, se buscó tener un mayor alcance a la población estudiantil de la carrera de Psicología Clínica, puesto que la mayoría no cuenta con la disponibilidad y tiempo para realizar encuestas presenciales. Asimismo, de esta forma pudo asegurarse mantener el anonimato, animando a que las respuestas sean lo mayor honestas posibles. La encuesta se basó en el Test de creencias irracionales,

- **Test de creencias irracionales:** Elaborado por el psicoterapeuta Albert Ellis, en 1980. Este test pretende identificar las creencias irracionales que una persona posee, de acuerdo a su perspectiva acerca de sí mismo, los demás y el funcionamiento del mundo en general.

En la presente investigación se utilizó la versión corregida y abreviada, usando la misma base del cuestionario, pero enfocado en su mayoría en las relaciones de pareja. Cuenta con 57 premisas, respecto a las cuales los encuestados debían escoger una respuesta entre cuatro opciones: 1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=De acuerdo y 4=Totalmente de acuerdo.

Las premisas se agrupan de acuerdo con el tópico. En orden de aparición encontramos: necesidad de aceptación por parte de los demás, altas autoexpectativas, culpabilización, intolerancia a la frustración, preocupación y ansiedad, irresponsabilidad emocional, evitación de problemas dependencia, indefensión y perfeccionismo.

De la Cruz (2017) menciona: “tiene como objetivo detectar las ideas autolimitadoras particulares que contribuyen, de forma encubierta, a que se dé el estrés y la infelicidad. La forma de aplicación puede ser individual y colectiva, ya sea en adolescentes o adultos” (p. 169). Por tanto, permite identificar las distorsiones

cognitivas más prevalentes en las jóvenes universitarias, lo cual coincide con nuestros objetivos de la presente investigación.

Población

En referencia a la población, el Test de creencias irracionales fue aplicado a jóvenes universitarias de entre 20 y 25 años de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, ubicada en la ciudad de Guayaquil, Ecuador, en el sector del Norte; siendo definidos y delimitados según el análisis previo de la problemática a investigar. Se tomó en consideración esta población debido a que se corresponde a los años de adultez, donde la posibilidad de encontrarse dentro de una relación de pareja es altamente probable, por tanto, es muestreo no probabilístico por conveniencia. Asimismo, se considera que en este rango hay mayor posibilidad de que las distorsiones cognitivas del autoconcepto presentes en relaciones anteriores estén más fundamentadas, dado que la personalidad suele encontrarse establecida.

CAPÍTULO 5

Presentación y análisis de resultados

En este capítulo se presentaron los resultados obtenidos de las 60 encuestas correspondiente al Test de Creencias Irracionales de Ellis y las entrevistas realizadas a seis psicólogos clínicos con enfoque cognitivo conductual, en el cual se procede a realizar un análisis respectivo a los dos instrumentos utilizados.

La información presentada es significativa e importante porque proporciona conocimiento sobre la realidad de las jóvenes, a partir de la experiencia propia de las universitarias en relaciones de pareja, así como a nivel profesional de los psicoterapeutas. Para la investigación, se efectuó una tabla de variables con su información correspondiente.

Tabla 7

Presentación de variables: definición, instrumentos y preguntas.

Variables	Definición	Instrumentos Preguntas
Autoconcepto en la relación de pareja	<p>Riso (2006) explica “es visto como un mosaico de las autorrepresentaciones que los individuos utilizan dentro de los diversos dominios de vida, tales como familia, trabajo, vida social y recreación. El autoconcepto sería un término que incluiría los distintos autoesquemas” (p. 102)</p> <p>Maureira (2011) en su artículo titulado Los cuatro componentes de la relación de pareja, postula los siguientes factores que conforman este vínculo, los cuales</p>	<p>Entrevista a psicólogos</p> <p>Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo en jóvenes universitarias?</p> <p>Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto en una joven universitaria?, ¿cómo?</p> <p>¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?</p>

	son “compromiso, intimidad, romance y amor” (p. 324).	
Distorsiones cognitivas	“Distorsiones de la realidad que se realizan de forma sistemática y que tienen como consecuencia un sesgo hacia nosotros mismos. Estas distorsiones aparecen en ideas que son relevantes para el problema específico del paciente” (Caro, 2019, p.148).	<p>Entrevista a psicólogos</p> <p>Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?</p> <p>Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?</p> <p>Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?</p> <p>¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?</p> <p>¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en el que se pudo evidenciar este trabajo? (anónimo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Test de Creencias Irracionales de Ellis (TCI) 57 ítems del TCI

Nota: Elaborado por las autoras.

Entrevistas a psicólogos

Los nombres de los psicólogos clínicos se encuentran presentados en el anonimato de acuerdo con el consentimiento informado; para el respectivo análisis de las entrevistas se empleará: P1, P2, P3, P4, P5, P6.

Tabla 8

Resultados de las entrevistas a psicólogos

1) Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo en jóvenes universitarias?

P 1 El autoconcepto sería la definición que tenemos o la percepción de nosotros mismos. El autoconcepto está conformado por varios factores como la personalidad, creencias que se tiene de sí mismo, la autoestima como un papel fundamental y entre otras cosas. Adicionalmente, varía por los estilos de crianzas de las jóvenes universitarias, la seguridad que proporcionaron los padres.

P 2 El autoconcepto es fundamentalmente la percepción que uno tiene de sí mismo. Si analizamos la palabra, está compuesta por "auto" y "concepto", lo que indica que proviene de una parte introyectiva del individuo, es decir, de un reconocimiento desde su perspectiva interna.

Es importante considerar que el autoconcepto varía a lo largo de la vida, ya que atravesamos diferentes etapas de transición. Pasamos de la infancia a la adolescencia, y de la adolescencia a la adultez. En cada una de estas etapas, vamos generando o construyendo un concepto propio distinto.

En la infancia, el círculo social es principalmente la familia. En la adolescencia, la familia pasa a un segundo plano y cobran importancia los amigos y maestros. En la adultez, se produce una nueva reconstrucción basada en la introspección, donde uno reflexiona sobre sus deseos para el futuro y sus ambiciones personales.

Se podría decir que el ser humano pasa por distintas etapas de prueba y error hasta que finalmente se consolida. Considerando que la personalidad se establece y solidifica aproximadamente entre los 22 y 25 años, hay un proceso continuo de destrucción y construcción durante toda esta etapa de vida.

P 3 El autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus atributos, capacidades, actitudes, valores y roles. En jóvenes universitarias, el autoconcepto puede variar significativamente debido a varios factores como la transición de la adolescencia a la adultez, los nuevos desafíos académicos, la independencia y la interacción con un entorno social diverso. Este período es crucial para la formación de la identidad personal y profesional, y puede estar marcado por la exploración y la consolidación de sus creencias y valores.

-
- P 4 El autoconcepto se desarrolla desde que nos volvemos verbales. Creamos ideas sobre el mundo y luego acreditamos estos conceptos a nosotros mismos, etiquetándonos. Es nuestra forma de relacionarnos con otros y con el mundo, tomándonos como un objeto dentro de eso, como un "yo". Vamos poniendo etiquetas como "mejor", "peor", "tonto", "inteligente", "bueno" y "malo", creando así un concepto sobre nosotros mismos.
- En el caso de las jóvenes universitarias, se encuentra una mayor problemática en torno a la rumia, que es común en esta edad. Las mujeres tienden a tener más pensamientos repetitivos, incluyendo la constante evaluación del autoconcepto. Esto se debe en gran parte a cuestiones sociales, donde están constantemente intentando encajar dentro de algún concepto bien visto. En las jóvenes universitarias, es común encontrar preocupaciones sobre cómo se les percibe académicamente, en su desempeño, en relación con sus compañeros, e incluso en sus relaciones personales.
-
- P 5 El autoconcepto es lo que yo pienso de mí mismo, es como su nombre lo indica el concepto que uno tiene de sí mismo, de cómo te percibes, ya sean tus cualidades, defectos, como percibo y pienso de mi físico, de mi intelecto. Aquí tiene que ver mucho el factor social porque es debido a nuestras vivencias que vamos formando nuestro autoconcepto, con esto quiero decir, que sí influye y afecta ya sea de manera positiva o negativa el concepto que tienen las demás personas de nosotros porque tomamos de eso lo que nosotros creemos que somos, y mucho más si son personas que consideramos que son importantes en nuestra vida. Es por esto que está muy ligado el autoconcepto a la autoestima ya que esta, es cuanta estima me tengo bajo este concepto que tengo de mí mismo, si me acepto bajo todas estas opiniones que los demás tienen de nosotros. Sin embargo, está en nosotros permitir o no que las percepciones limitadas que los demás tienen de nosotros nos definan como tal ya que esto es algo que no podemos controlar, lo que piensan los demás.
-
- P 6 El autoconcepto es la representación que se tiene sobre sí mismo, se constituye como un juicio de valor de creencias sobre su físico, lo que dice la cultura, lo que dice la sociedad. Hablar de jóvenes universitarias es hablar del inicio de una etapa estudiantil, en la que el sujeto se encuentra transitando el cierre de otra que es la adolescencia, para prepararse al camino de la adultez joven, por lo que se ve en juego estas creencias sobre sí mismo, se suele considerar más el "cómo se me ve", juicios de valor que alejan de la individualidad, de la identidad, de lo propio. Y es normal, son creencias irracionales a las que se está expuesto, porque es una etapa que se encuentra aún en construcción y es adaptativo socialmente.
-

Análisis: Los seis psicólogos coinciden en que el autoconcepto es la percepción que cada uno tiene de sí mismo. De igual modo, afirman que este se encontrará influenciado por aspectos como la etapa vital, cultura, relaciones familiares, género, entre otros. Respecto a las jóvenes

universitarias, el P1 indica que la crianza jugará un papel importante en la formación de su autoconcepto; mientras tanto, P2, P3, P4 y P6 destacarán la transición de adolescente a adulto y la búsqueda de construir una identidad a partir de este cambio. Se resalta la respuesta del P4, el cual, menciona cómo el hecho de pertenecer al género femenino puede moldear el autoconcepto, con el fin de cumplir con las normas sociales.

2) Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto en una joven universitaria?, ¿cómo?

P 1 Las malas experiencias generan algo en mí. Si hay una mala experiencia amorosa, si tuve una relación de pareja mala influirá el autoconcepto. Por ejemplo: si mi pareja es infiel, si mi pareja no me sabe valorar, el autoconcepto está influenciado porque generará una nueva creencia irracional. También depende de la seguridad en sí mismo, la autoestima, el trabajo terapéutico que ha tenido la persona...

Otro ejemplo: si se ha tenido una experiencia mala con una pareja, como una infidelidad; con la próxima pareja voy a tener la creencia de que todas las parejas me van a ser infiel, entonces sí. Efectivamente las experiencias van a generar de una forma u otra una creencia que puede ser irracional porque no todas las parejas son infieles y esto va a definir el autoconcepto que tiene cada uno.

P 2 Las experiencias de vida tienen un impacto directo en la formación del autoconcepto. Por ejemplo, una estudiante universitaria que proviene de un hogar separado tendrá una estructuración familiar totalmente distinta a otra. Cada experiencia que vivimos va definiendo nuestra parte subjetiva, nuestra personalidad, nuestros rasgos de personalidad y nuestro propio autoconcepto. Es interesante notar que, aun cuando los hermanos vivan las mismas experiencias, cada uno las interpreta desde su propia perspectiva, lo que resulta en personalidades distintas. Cada situación que uno vive tiene un impacto directo. Por ejemplo, una paciente me comentó que sufrió un accidente en moto y desde entonces teme subir a una. Estas experiencias influyen en la formación de pensamientos y creencias, que a su vez modifican nuestra percepción de la vida diaria.

P 3 Sí, las experiencias de vida influyen significativamente en la formación del autoconcepto de una joven universitaria. Según la Psicología Cognitivo Conductual, nuestras experiencias pasadas moldean nuestras creencias fundamentales sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Estas creencias, a su vez, afectan cómo interpretamos y respondemos a nuevas experiencias. Por ejemplo, una joven que ha tenido éxito académico previo puede desarrollar una creencia de autoeficacia, fortaleciendo su autoconcepto positivo en el contexto universitario. Por otro lado, experiencias negativas como el fracaso o el rechazo pueden generar creencias disfuncionales que debilitan el autoconcepto

-
- P 4 Las experiencias de vida definitivamente influyen en la formación del autoconcepto. Dependiendo de las experiencias que tengamos, creamos etiquetas sobre el mundo y sobre nosotros mismos. También llevamos etiquetas de un contexto a otro.
Por ejemplo, si en casa te han dicho que eres muy buena porque siempre haces las tareas mejor que tus hermanos, al llegar a la vida universitaria, podrías darte cuenta de que ya no eres la única que hace bien las tareas, sino que hay muchas personas que lo hacen igual o mejor. Esto podría llevar a pensar "ya no soy inteligente" o "ya no soy la más inteligente", aplicándote la etiqueta contraria a la que tenías antes.
Así, dependiendo de las experiencias vividas y los contextos en los que nos encontremos, variarán nuestros pensamientos y las etiquetas que nos aplicamos a nosotros mismos.
-
- P 5 Todo lo antes mencionado influye en el autoconcepto de las estudiantes universitarias ya que en esta etapa se pasa por mucho desde lo académico hasta lo social, es una etapa complicada en la que se debe trabajar considerablemente ya que como indicaba todos tienen una opinión puesto que es cómo nos perciben y esto es algo que no se puede controlar, lo único que podemos controlar es como nosotros dejamos que esto afecte nuestro concepto de nosotros mismos, algo que es para reflexionar es darnos cuenta que durante este tiempo cada una puede recordar cómo era al principio de la carrera y como es ahora en donde se encuentra, ya que cada día se descubre algo nuevo, y cada experiencia nos deja un aprendizaje, entonces hay que notar que los conocimientos adquiridos han sido parte de este desarrollo en esta etapa universitaria.
-
- P 6 Sí, claro que sí. Somos seres sociales, pertenecemos a un entorno y todo lo que nos rodea nos influye. La terapia cognitivo conductual nos explica que el sistema de creencias es el que va formando nuestra identidad, mediante los esquemas, que incluye las creencias nucleares que son absolutas, globales "soy lo suficiente para tal cosa" "soy mala persona", los esquemas que van por el lado de lo imperativo, de las normas y los pensamientos automáticos que aparecen de la interacción con las creencias nucleares y los supuestos como pensamientos sobre una situación en específico y que provocan generalmente una activación disfuncional que altera o distorsiona la realidad.
-

Análisis: Los seis profesionales coinciden acerca de la influencia que tienen las experiencias tanto positivas como negativas en el autoconcepto de jóvenes universitarias, y por tanto, inciden en las decisiones que toman y la percepción que se tiene de los demás. Por otro lado, el P5 destaca la importancia del ámbito académico y social en la etapa universitaria; mientras que el P6 introducirá el concepto del sistema de creencias, como base en el que se va construyendo el autoconcepto.

3) ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

-
- P 1 Puede tener una influencia tanto positiva como negativa. Porque si obtuve un aprendizaje en una relación, voy a ir con este mismo aprendizaje a mi próxima relación. En el caso de las universitarias, si experiencia es negativa puede generar que la persona esté más alerta debido a que ya vivió una experiencia negativa previamente. Por ejemplo, vuelvo a mencionar el caso de la infidelidad. Esta persona va a estar mucho más alerta y no va a confiar tanto en su segunda pareja o en su siguiente pareja. Si una experiencia que se terminó por otra razón que no sea una infidelidad, tal vez una cosa que no sea negativa, igual la joven universitaria va a obtener un tipo de aprendizaje que no lo va a ver como un fracaso. Si no como un proceso de aprendizaje por el que pasa. Por tal motivo, cada en cada relación se aprende algo nuevo.
-
- P 2 Definitivamente, una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias. En una pareja, hay una combinación de personalidades que inevitablemente influye en el comportamiento del otro. Por ejemplo, si uno de los miembros proviene de una familia muy tradicional, puede intentar influir en la forma de vestir o comportarse del otro. Es importante recordar que en una relación no solo se gana, sino que también se pierde. No se trata de imponer, sino de llegar a acuerdos mutuos. Esta interacción puede modificar aspectos de la personalidad de cada individuo. Además, cuando pasamos mucho tiempo con una persona, tendemos a adoptar algunas de sus expresiones, bromas o formas de comunicarse. Esto demuestra un cambio en la personalidad y un acoplamiento entre ambos miembros de la pareja, formando una combinación única.
-
- P 3 Sí, una relación de pareja puede influir en el autoconcepto de las jóvenes universitarias. Esta influencia se puede identificar a través de cambios en la percepción de sí mismas que las jóvenes expresan en relación con su pareja. Por ejemplo, una relación de apoyo y cariño puede fortalecer la autoestima y la autoaceptación, mientras que una relación conflictiva o abusiva puede erosionar la autoestima y generar autocríticas severas. Indicadores de esta influencia pueden incluir cambios en el comportamiento, el estado emocional, y en cómo se describen a sí mismas en diferentes contextos.
-
- P 4 Sí, una relación de pareja puede influir significativamente en el autoconcepto de las jóvenes universitarias. El grado de influencia dependerá de cuán involucrada esté la persona en la relación, qué tantas experiencias viva con su pareja y, por tanto, cuánta influencia le permita tener.
Esta influencia se puede identificar principalmente por las acciones de la persona. Por ejemplo, si una joven cree que una buena pareja no debe hacer que su compañero se sienta incómodo, podría cambiar su forma de vida para complacer al otro. Esto podría manifestarse en dejar de salir con amigos, reducir su vida social, o evitar tener amigos del sexo opuesto. En casos extremos, su única interacción social podría llegar a ser su pareja.
Lo que abarca la parte cognitiva se verá reflejado en las acciones de la persona. Esto también puede ser un indicador de qué tan problemática puede llegar a ser la situación, ya que la persona sigue
-

una regla inflexiblemente, sin considerar que no todas las reglas funcionan en todas las situaciones.

P 5 Así es, en cualquier etapa de nuestras vidas que tengamos una pareja ya sea en la adolescencia o adultez, la persona que tengamos a nuestro lado va a tener una gran influencia e impacto en nuestras vidas, ya que es una persona a la consideramos importante, por tanto, dependiendo del autoconcepto, de nuestra autoestima y del tipo de personalidad que tengamos va a ser una relación sana o no. Va a depender mucho del trato que nos dan y el valor, puesto que, en la mayoría de los casos son relaciones insanas, dolorosas, en donde existe mucho la codependencia y las famosas llamadas relaciones tóxicas. Es una etapa en donde tenemos varios cambios, nos estamos redescubriendo, aprendizaje constante, pero aquí entra en juego nuestro autoconcepto, cuando hablamos de relaciones que no son nada sanas en donde se quiere llegar a controlar a la pareja, donde no existe confianza, donde no se recibe el trato esperado, donde la otra persona tiene un concepto de nosotros y probablemente existan diferencias entre el concepto que tenemos de nosotros mismos. Es en ese momento donde uno decide y piensa hacia donde me lleva esta relación, realmente quiero esto para mi vida, poniendo en tela de duda sobre qué es lo que quiero para mí, es realmente una relación sana o no y decido aprender de esta relación porque yo sé lo que valgo y lo que soy. Así es como podemos identificarlo, aunque para muchas les puede llegar a costar más darse cuenta esto dependiendo mucho de su autoestima también, puesto que cuando tenemos baja autoestima no nos sentimos merecedores de amor. Y si no tenemos claro nuestro autoconcepto y tenemos baja autoestima va a llegar alguien que nos pueda llegar a manipular fácilmente y nos va a hacer creer que no merecemos mucho, lo que nos hará vulnerables.

P 6 Considero que, sí influye, hay una identidad que sigue en construcción y el vínculo con esta pareja tiene una participación muy activa, es parte de la interacción social. La influencia se puede tornar negativa cuando no me acepto, cuando me condiciono y actúo en función a una etiqueta o modelo social, entre otras cosas.

Análisis: Los seis profesionales afirman que las relaciones de pareja influyen en el autoconcepto de jóvenes universitarias debido a las experiencias que hayan vivido de acuerdo con estas; y si fueron consideradas positivas o negativas. El P3, P4 y P5 mencionarán que esta influencia se reconoce en los cambios de percepciones al empezar una nueva relación, las decisiones que toman individualmente para adaptarse y las expectativas que se tienen para uno mismo y la pareja.

4) Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

P 1 La universidad influye en las distorsiones debido a la cultura: la chica se gradúa y debe estudiar una carrera aun cuando no están totalmente convencidos de lo que van a estudiar. Entonces piensan

que deben terminar la carrera, aunque no me guste. La magnificación y la minimización, el todo o nada, los "debería". En la actualidad, la generación vive en los extremos de todo o nada, del sí y no, no hay un punto medio. Si he tenido una mala relación es porque soy mala persona; O si he sacado una mala nota, soy mala alumna. No se puede llegar a la conclusión que esto sucedió porque no me dediqué tanto estudiar y para la próxima, puedo mejorar dicha calificación. También "el deberían o los deberías", esta poca tolerancia que hay a la frustración, se ve mucho en los universitarios. El querer todo para ahora, conseguir todo, sin el mínimo esfuerzo, con una especie de "varita mágica" pueden solucionar todo. Estas serían las distorsiones cognitivas que se puede ver en las jóvenes universitarias.

P 2 Recientemente, traté un caso de una joven que había terminado una relación de tres o cuatro años. Esta chica experimentó una especie de despersonalización, manifestando no recordar quién era antes de su relación y sintiendo que "ya nada quedaba" para ella. Como resultado, buscaba constantemente encontrar algo similar a lo que tenía con su expareja en otras personas, creyendo que "no sería feliz si no encontraba a alguien igual a él". Esta es una clara distorsión cognitiva, ya que asocia su felicidad exclusivamente con la imagen de su expareja, sin considerar otras fuentes de satisfacción personal. En este caso, la distorsión está muy ligada al proceso de duelo por la pérdida de la relación.

P 3 Sí, he podido identificar varios tipos de distorsiones cognitivas en jóvenes universitarias, entre las cuales se encuentran:

Pensamiento todo o nada: Ver las situaciones en términos extremos, sin matices. Por ejemplo, "si no saco la mejor nota, soy un fracaso".

Sobregeneralización: Tomar un solo evento negativo y verlo como un patrón interminable de derrota. Por ejemplo, "fallé en este examen, siempre me irá mal en todo."

Filtro mental: Fijarse en un detalle negativo y excluir todo lo positivo. Por ejemplo, "me dieron un comentario negativo, así que todo mi trabajo es malo."

Descalificación de lo positivo: Rechazar experiencias positivas insistiendo en que no cuentan. Por ejemplo, "solo tuve suerte en este examen, no es que sea inteligente."

Lectura de mente: Suponer que sabemos lo que los demás piensan y sentimos sobre nosotros sin evidencia suficiente. Por ejemplo, "sé que mis compañeros piensan que soy incompetente."

Catastrofización: Anticipar que lo peor sucederá sin considerar otros resultados más probables. Por ejemplo, "si fallo en este examen, nunca podré graduarme."

P 4 Las principales distorsiones cognitivas que he identificado en jóvenes universitarias incluyen la sobregeneralización y la catastrofización. Sin embargo, más allá de los tipos específicos de distorsiones, es importante notar el nivel de presión que sienten para cumplir ciertas reglas que se han impuesto.

Por ejemplo, si tienen una regla como "las personas que hacen X cosa son buenas o malas", y se aferran tanto a esta regla que no pueden salir de ella, esto puede ser problemático. Un ejemplo actual

son las llamadas "familias burbuja" o "familias perfectas". Cuando una joven de este tipo de familia se enfrenta a una relación de pareja disfuncional, puede no saber cómo afrontarlo y se involucra aún más debido a conceptos como "una buena pareja hace de todo para mantener su relación". Así, generalizan esta idea y la mantienen a pesar de estar sufriendo.

P 5 Son algunos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en esta etapa, ya que pueden llegar a sentir mucha ansiedad y estrés debido a la sobrecarga en el ámbito académico y el querer llevar a la vez una vida social, lo que muchas veces se deja de lado porque no se tiene el tiempo suficiente, muchas veces por el tener que viajar, o tener que trabajar. Esto es realmente desgastante, por lo que el catastrofismo y la magnificación están muy presentes, a veces son muy duros consigo mismos puesto que estas distorsiones cognitivas son sesgos que no permiten ver más allá de lo malo. La generalización es otro tipo de distorsión cognitiva que está muy presente debido a que muchas veces debido a las relaciones fallidas o a que muchas de las parejas que han llegado a tener no han sido tan leales o como se esperaba se tiende a generalizar y pensar que todos los hombres son iguales. Aquí muchas veces es que repetimos el mismo patrón al momento de encontrar y escoger a la pareja, desde las distorsiones cognitivas todo se ve de manera negativa dejando de lado por completo el optimismo, lo que puede llegar a afectar y tener cambios a nivel psicológico, fisiológico y conductual.

P 6 Si, aparecen en momentos donde no es soportable la tensión del ambiente, como una ruptura amorosa, un examen importante, un cambio de semestre. La sobregeneralización es la más evidente a partir de una situación en específico sacar conclusiones sobre las demás situaciones; los pensamientos catastróficos, evaluar el peor resultado de las situaciones. La magnificación, lectura de pensamientos, comparación.

Análisis: Los seis psicólogos admiten haber identificado distorsiones cognitivas en jóvenes universitarias. El P3, P4, P5 y P6 coinciden en vincular la sobregeneralización y catastrofización como una de las distorsiones más comunes presentes en esta etapa. Mientras tanto el P1, P3 y P6 mencionan el "todo o nada" como influyente en esta fase de presión social y académica. Otras distorsiones, como magnificación, minimización, filtro mental, descalificación de lo positivo y lectura de mente son mencionados también, pero con menor incidencia.

5) Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

P 1 Dependerá ... Si hay una situación de rechazo, se puede pensar que me rechazan porque es algo mío, justamente por ese autoconcepto que tengo y genera esta creencia de que el rechazo es por algo mío, y no por la otra persona.

-
- P 2 En una relación de pareja, al ser una combinación de dos personalidades, se produce una reestructuración de la persona. Las creencias y posibles distorsiones comienzan a emerger cuando uno llega a la relación creyendo estar "completo", pero la otra persona expresa desagrado por ciertos aspectos. Esto puede generar choques que cuestionan la autoimagen previa. Surgen preguntas como: "¿Seré suficiente?", "¿Está bien lo que hago?". Se produce una ruptura de la autoimagen de la joven universitaria para crear una nueva, si ella lo considera necesario. Es importante recordar que una relación puede exigir cambios, pero no siempre es así. Todo dependerá mucho de la subjetividad de la persona y su decisión de reestructurarse o no en función de la relación.
-
- P 3 Conflictos recurrentes: Pueden generar pensamientos de catastrofización o sobregeneralización.
Críticas constantes: Pueden llevar a la descalificación de lo positivo o a un filtro mental negativo.
Celos o control: Pueden fomentar la lectura de mente o la personalización, donde la joven se culpa a sí misma por los comportamientos de su pareja.
Falta de apoyo emocional: Puede resultar en pensamiento todo o nada, donde la joven siente que no vale nada si no recibe el apoyo deseado.
-
- P 4 Todas las distorsiones que pueden llegar a formarse por la otra persona porque nosotros estamos en constante interacciones. Por ejemplo: imagínate que pasas mucho tiempo con una persona que está muy lleno de "debo", "debería", "tengo que hacer". "Es que las personas tontas hacen eso", se puede identificar el de todo o nada, pensamiento dicotómico, minimización, etc.
Las generalizaciones y las reglas como el debo, el tengo, porque normalmente en pareja tú ves eso, lo disfrazan a través de intentar ser empáticos con la pareja.
Lo mismo ocurre en contra, por ejemplo, el tema de la generalización, hay algo que es muy marcado actualmente, que es decir "una buena pareja no me haría sentir inseguridad", y la respuesta es que vas a sentir inseguridad toda tu vida, porque es parte de vivir que sientas incertidumbre; pero, ese tipo de reglas hacen que nosotros nos alejemos mucho más de las cosas incómodas y con el tiempo te vuelvas mucho más sensible, que es la intolerancia a la incertidumbre. Esta generalización lo vemos muchísimo porque las redes sociales te venden estas ideas.
-
- P 5 La desconfianza ... nos hacen ver el mundo a través de una creencia muy distinta a la realidad ... un mensaje por Whatsapp y no nos responde tendemos pensamos estará con alguien más, me va a abandonar, no le importo. Otro es la personalización tiendes a culpar a sucesos externos: una pareja le ha engañado, la persona que está teniendo la distorsión cognitiva llega a pensar que ha sido porque no le dedica suficiente tiempo o pensar que no ha sido suficiente.
-
- P 6 Acontecimientos activadores que lo lleven a un estado de desconfianza, frustración, ya dependerá del caso a caso. Redes sociales ... interacciones de *likes*, comentarios, solicitudes de
-

amistas que si no están bien establecidas las bases a nivel de autoconcepto y acuerdos en la relación pueden desencadenar distorsiones cognitivas.

Análisis: Las respuestas fueron diversas porque mencionan aspectos desencadenantes de las distorsiones como: conflictos recurrentes, críticas constantes, celos o control, falta de apoyo emocional, la desconfianza, redes sociales (respuestas del P3, P5, P6). Por otro lado, los P1, P2 y P4 coinciden que dependerá del caso a caso porque dentro de una relación de pareja se encuentra en constante interacción.

6) Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

P 1 Siempre el autoconcepto influirá en la toma de decisiones... si tengo un autoconcepto distorsionado ... las expectativas y las decisiones de una relación de pareja van a ir de acuerdo con ese autoconcepto. Influye en como yo me veo y en lo que yo merezco. Por ejemplo, un autoconcepto negativo, obviamente las expectativas propias y de otros van a tener un rango bajo.

P 2 La influencia de las distorsiones cognitivas en la toma de decisiones varía según cada caso. Algunas personas están dispuestas a reestructurar su autoconcepto, mientras que otras son más reacias al cambio. Quienes son más flexibles pueden crear un vínculo más fuerte con su pareja, entendiendo que no son los únicos que tienen la razón.

Por otro lado, quienes se resisten al cambio pueden generar complicaciones en la relación sin ser conscientes de ello. Estas personas suelen ver todo de manera positiva, sin reconocer los problemas que pueden estar causando.

El autoconcepto es crucial para identificar lo que uno quiere en una relación. Por ejemplo, tuve una paciente muy católica que quería que su novio asistiera a la iglesia con ella. Esto generó conflictos en la pareja, ya que él tenía que decidir entre sacrificar sus preferencias religiosas o la relación. Este caso ilustra cómo las creencias y expectativas pueden chocar con la realidad, requiriendo una reestructuración del autoconcepto y las expectativas sobre la relación.

P 3 Las distorsiones cognitivas pueden llevar a decisiones impulsivas o irracionales basadas en creencias disfuncionales. Por ejemplo, una joven que sobregeneraliza puede decidir terminar una relación tras un conflicto menor, creyendo que todos los problemas serán siempre igual de grandes. O una joven que catastrofiza puede evitar expresar sus necesidades por temor a que la relación termine abruptamente. Estas distorsiones pueden limitar la capacidad de evaluar la situación objetivamente y tomar decisiones saludables y equilibradas.

P 4 En realizar acciones que normalmente no harían, principalmente. Comienzas a creer que tienes que seguir lo que tu pareja te está diciendo, y comienzas a hacer cosas que normalmente no harías, pero que el contexto actual (la relación) crees que te obliga a hacerlo.

Aquí hay que distinguir algo, las personas dejan las relaciones no por las distorsiones, sino por las cosas que has hecho. Eso pertenecería a un sesgo en el que no queremos dejar algo en lo que hemos invertido mucho esfuerzo y no queremos admitir que estábamos equivocados y que aparentemente el esfuerzo no valió la pena. Entonces en una relación se empiezan aceptando aparentemente pequeñas cosas, que terminan en aceptar cambios grandes y complejos; cosas que ya afecten a la identidad de la persona.

P 5 Las distorsiones cognitivas pueden influir negativamente en como vemos las cosas y en cómo nos sentimos por lo que aquí entra en juego la distorsión cognitiva de razonamiento emocional y el deberías.

el primero es creer que lo que sientes refleja la realidad y el segundo es tener reglas rígidas sobre como creemos que debemos comportarnos y como deberían comportarse los demás lo que puede llegar a afectar nuestras relaciones interpersonales, o el “debería ser siempre productivo y nunca procrastinar” al no cumplirse todas estas reglas rígidas hace que la persona se sienta mal lo que puede llegar a influir en la toma de decisiones por lo que se puede llegar a desencadenar trastornos de ansiedad o generar distrés, es importante por esto prestar atención a la duración e intensidad cuando nos sentimos ansiosos o estresados.

Otra de las distorsiones cognitivas que puede llegar a influir mucho es la sobregeneralización, lectura de pensamiento, abstracción selectiva y catastrofismo, se llega a asumir que si tuviste alguna pareja que no sea leal entonces piensas que todos serán iguales a tu anterior pareja, crees saber lo que esta está pensando, enfocarse solo en los aspectos negativos y llegar a conclusiones que todo va a ir mal en la relación, por eso es necesario reconocer que ninguna de las suposiciones que hagamos tiene relación con la verdad y un gran problema con las distorsiones cognitivas es que nos llevan al desprecio de la pareja y a la separación.

P 6 “No son los hechos, si no lo que pensamientos de los hechos lo que nos perturba” desde mi experiencia clínica con esa frase se resumen la toma de decisiones del sujeto.

Análisis: A partir de las respuestas obtenidas, coinciden en que las distorsiones cognitivas influyen negativamente y pueden conllevar a decisiones impulsivas, irracionales basadas en creencias disfuncionales, se puede realizar acciones que en otro ámbito no se harían, llevando al desprecio de la pareja, tener reglas rígidas sobre el comportamiento. Por otro lado, el P6 comenta que no son los hechos que influyen, si no, los pensamientos.

7) ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

P 1 Poca tolerancia y frustración dentro de este proceso de cambios... la mayoría no aprende a manejar esta inteligencia emocional... puede vivirse como un duelo... El desafío en la parte terapéutica hacer

	entender que no es el fin del mundo... sin importar que haya sido buena o mal relación, ayudar a que comprendan que hay un más allá.
P 2	Uno de los desafíos que más se ha presentado dentro de mi desarrollo profesional ha sido más que nada cuando no solamente son pacientes con distorsiones cognitivas, sino que también cuentan con un trastorno psiquiátrico, los cuales comúnmente va a requerir un poco más de esfuerzo. Por ejemplo, es complicado regular las distorsiones cognitivas en un paciente con trastorno de la personalidad.
P 3	Incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de las distorsiones: Ayudar a las jóvenes a reconocer y aceptar que sus pensamientos pueden estar distorsionados. • Resistencia al cambio: Las creencias disfuncionales pueden estar profundamente arraigadas, y cambiar estos patrones de pensamiento puede ser difícil y requerir tiempo. • Influencia de la pareja: La relación de pareja puede reforzar las distorsiones cognitivas, haciendo más difícil el proceso terapéutico si la pareja no es un apoyo positivo. • Estigma y vergüenza: Las jóvenes pueden sentir vergüenza al admitir sus pensamientos distorsionados, lo que puede impedir la apertura y la colaboración en la terapia.
P 4	El problema de las distorsiones no son las distorsiones en sí, porque nosotros tenemos distorsiones todo el tiempo, en torno a lo que seas. Porque son formas de pensar un poco rápidas que te permiten ahorrar recursos. El problema está cuando dichas personas se creen dichas ideas. Entonces el inconveniente no está en la distorsión, sino en qué tanto la persona la cree.
P 5	Debido a que las distorsiones cognitivas son maneras erróneas de procesar la información lleva bastante trabajo trabajar sobre estas creencias irracionales, el modificar este pensamiento, el enseñarle a hacerle frente a estos pensamientos, el brindándole estas herramientas para que las personas puedan cuestionar este tipo de pensamientos y reconocerlos para que pueda cambiarlos, se trabaja mucho en los pensamientos dicotómicos ya que esto produce sufrimiento en las personas les hace ver las cosas en sus dos extremos todo blanco o negro sin ser capaces de entender que hay opciones intermedias, se trabaja mucho en modificar la distorsión cognitiva de personalización ya que se tiene el concepto erróneo que todo de asumir que todo es nuestra culpa incluso las acciones de los demás, y lo que se trabaja mucho aquí es modificar la conducta enseñándole y realizando ejercicios de que no podemos controlar ni los pensamientos ni acciones de los demás.
P 6	En mi práctica clínica lo que se quiere lograr, mediante el acompañamiento es generar una aceptación y superación personal. Pero para eso se requiere un trabajo personal, donde el paciente debe despojarse de esas creencias que generalmente se deben que la información que nos brinda la sociedad con respecto al "ideal" o "modelo" que se debe llegar. Los desafíos van por el lado de debate

de creencias, de las distorsiones cognitivos, de que consideren a verse a sí mismos y no a través de la mirada de los otros.

Análisis: Las respuestas de los entrevistados son variadas debido que hace referencia a la práctica profesional, sin embargo, se menciona los principales desafíos: poca toleración y frustración del paciente, no manejo de la inteligencia emocional, resistencia al cambio, identificación de distorsiones, influencia de la pareja, estigma, vergüenza. Otra dificultad, son pacientes con algún trastorno psiquiátrico como los de la personalidad, debido que requieren más esfuerzo y existen dificultades en el manejo de las distorsiones cognitivas.

8) ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en el que se pudo evidenciar este trabajo?

P 1 Tares que lleva los pacientes a su casa... diario... ayudar al paciente pueda vivir sin pensar en su pareja y que viva el día a día... sería trabajar muchísimo en el autoconcepto y autoestima... formulo preguntas... busco resaltar aspectos positivos que tengan... Entonces la estrategia específica es revisar cada caso.

P 2 Un registro comenzar con el autoconocimiento (cuanto me conozco, quien soy, qué tengo de positivo/negativo, qué es lo que yo realmente quiero en la vida). El autoanálisis...
Entonces, de cierta manera, hay muchas ocasiones en las cuales dentro de la normalidad o dentro de lo saludable o dentro de la norma, una distorsión de la normalidad causa el malestar dentro de lo que es la toma de decisiones en un futuro, lastimosamente. Y esas distorsiones de la normalidad son las que hay que identificar para saber cómo nosotros las abordamos, para saber cómo nosotros las tratamos.
Ahí funciona tener el "oído afinado" para que el paciente descubra si esto es lo que él quiere y es ahí donde hay que hacer una reestructuración de su autoconcepto. Porque de cierta manera su autoconcepto era "yo tengo que estar en la casa, yo tengo que cuidar a los niños, yo tengo que tal, yo tengo que cual", pero nunca había algo de "yo quiero, o yo tengo que, para mí", sino que más bien este autoconcepto que ella tenía era muy sacrificado para la otra persona.

P 3 Utilizo estrategias como:

- Registro de pensamientos: Ayuda a las jóvenes a identificar y registrar sus pensamientos automáticos y las emociones asociadas en situaciones específicas.
- Reestructuración cognitiva: Trabajamos juntos para desafiar y reemplazar las creencias disfuncionales con pensamientos más realistas y balanceados. Exposición gradual: Enfrentar situaciones temidas para reducir la ansiedad y cambiar patrones de pensamiento evitativos.

-
- Técnicas de relajación y mindfulness: Ayudan a reducir la ansiedad y a aumentar la conciencia sobre los propios pensamientos y emociones.

Una situación puntual fue con una joven que creía que no era digna de amor porque su pareja la criticaba constantemente. Utilizamos el registro de pensamientos para identificar estos patrones de pensamiento y la reestructuración cognitiva para desafiar y cambiar estas creencias. Con el tiempo, la joven pudo ver que las críticas de su pareja eran una proyección de sus propias inseguridades y no una verdad absoluta sobre su valía.

P 4 Una estrategia efectiva gira en torno a las prácticas del contextualismo. Utilizamos una tabla con ejemplos de cómo se presentan las distintas distorsiones, en lugar de explicar la distorsión directamente. Cuando la persona confirma identificarse con estos ejemplos, implementamos ejercicios de discusión.

Por ejemplo, si la persona tiene la idea de que "las buenas relaciones no hacen esto", trabajamos en confrontar estas ideas haciendo que la persona realice acciones contrarias a lo que su mente le dice. Esto ayuda a que se desprenda de estas ideas rígidas.

Un caso particular que tuve estaba relacionado con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), donde los patrones de pensamiento son muy rígidos. En estos casos, hay reglas muy estrictas que se sostienen porque el contexto constantemente refuerza ideas sobre el peso ideal. Mientras la persona tiene pensamientos como "no debes comer esto porque te verás mal", se le anima a comer precisamente eso. A medida que lo hace, se da cuenta de que la frecuencia de estos pensamientos disminuye y puede continuar con su vida.

Otro reto importante es hacer que los pacientes registren cuándo aparecen la rumia o estos pensamientos distorsionados. Se dan cuenta de que aparecen en momentos particulares ante estímulos específicos. Esto les ayuda a anticiparse y prepararse, quitando el factor sorpresa a los pensamientos incómodos y ayudándoles a no aferrarse tanto a sus reglas rígidas.

En cuanto a las relaciones de pareja, tuve un caso de una recién graduada que creía que "la relación debe ir siempre bien" y "no deberíamos discutir". Intentaba evitar las discusiones a toda costa, lo cual generaba más problemas porque las discusiones son normales en las relaciones. El punto está en cómo se manejan estas discusiones.

Trabajamos en que pudiera identificar "estoy pensando en esto porque es algo que tengo que conversar con mi pareja", lo cual le permitía desvincularse de la idea de ser una mala persona por tener conflictos. Se trata de separar la acción ("tengo que discutir este tema con mi pareja") de la identidad ("soy una mala persona por discutir").

También utilizamos ejercicios para evitar que las ideas negativas se ramifiquen. En lugar de modificar todas las ideas irracionales, nos enfocamos en identificar una "meta creencia", como "ser una mala persona". Hacemos que la persona identifique estas metas creencias y decida no actuar basándose en ellas, sino en lo que realmente

quiere hacer. Esto ayuda a prevenir que la meta creencia genere más creencias problemáticas.

P 5 La reestructuración cognitiva es una técnica efectiva que he utilizado en consulta, ya que aquí debatimos sobre la distorsión cognitiva que está teniendo el paciente, para reestructurar este pensamiento, es decir, enseñar a cuestionarlo, y así tenga herramientas y no la tendencia a pensar siempre lo peor de la situación, buscamos que emoción le produce cuando está teniendo estos pensamientos y trabajamos en eso para ayudarlo a identificarla, se arman también tarjetas con los pensamientos que tiene el paciente y le ponemos otras opciones de pensamientos asertivos como por ejemplo: la distorsión cognitiva que está teniendo el paciente es “todos hablan mal de mí y están en mi contra” y le hacemos una interrogante primero como: “¿tengo evidencia de que están hablando mal de mí?” y las opciones que le damos “realmente pueden estar hablando de otros temas” “no puedo controlar lo que las personas hablan de mí o de los demás”, otro ejemplo puede ser que pase muy a menudo en estudiantes es “voy a reprobado, no me sé nada” y la podemos cambiar por “confío en lo que estudié” “me irá bien” además de ser una distorsión cognitiva es un pensamiento bastante ansioso por lo que antes de un examen es mejor estar un poco relajado confiar en sí mismo para poder concentrarse.

P 6 “Muchas técnicas y herramientas de trabajo, pero siempre dependerá del caso a caso ... trabajar mucho con la técnica de auto registro, con el modelo ABC para debate de creencias y pues la escucha y observación clínica”.

Análisis: Los entrevistados coinciden que las estrategias que emplean son: tareas para los pacientes, diarios, registros de pensamientos, el autoanálisis, reestructuración cognitiva (mediante el empleo del modelo del ABC), escucha, observación clínica. Del mismo modo, se resalta la importancia de utilizar una estrategia específica según la revisión previa de cada caso.

Dentro de un caso, se relata las dificultades de distorsiones cognitivas de una joven que no se creía digna de amor por las críticas constantes, por ende, se trabajó en la reestructuración cognitiva. Otro caso, es de una joven con pensamientos vinculados “la relación debe ir bien” “nosotros no debemos discutir”, dónde se trabajó la identificación y el cambio.

Análisis de entrevistas a psicólogos

Según los profesionales entrevistados, el autoconcepto en las jóvenes universitarias se verá caracterizado por la percepción que tienen de sí mismas en distintos aspectos, sobre todo en el social y académico. Las experiencias pasadas podrán cambiar su perspectiva como positiva o negativa. Asimismo, al ser mujeres pueden verse influenciadas por las expectativas de género

propiciadas por la sociedad ecuatoriana, con el fin de construir su identidad como adultas.

Respecto a las relaciones de pareja, estas influirán en el autoconcepto de las jóvenes universitarias, dependiendo al sistema de creencias que cada una posea. Es importante distinguir entre las experiencias de origen y las posteriores, ya que ambas repercuten. Por un lado, factores como un hogar disfuncional, maltrato o acoso escolar, puede sentar bases en las creencias. Luego, situaciones como infidelidades, manipulación o abuso, harán mella en sus valoración personal y expectativas al formar una pareja romántica.

Las distorsiones cognitivas más frecuentes presentes son: sobregeneralización, catastrofización y pensamiento “todo o nada”, condicionado por la presión considerada en la etapa universitaria y la transición de independizarse del núcleo familiar e instituciones educativas. A partir del cual, se especifican aspectos que pueden ser considerados como desencadenantes de las distorsiones como: conflictos recurrentes, críticas constantes, celos o control, falta de apoyo emocional. Adicionalmente, la era de la digitalización, se considera a las redes sociales como otro elemento desencadenante, tomando en cuenta que estos aspectos dependerán de cada caso porque la joven universitaria se encuentra en constante interacción social.

Del mismo modo, los efectos de las distorsiones son reflejadas en la toma de decisiones dentro de la relación de pareja y en el autoconcepto de las jóvenes porque pueden llevar a elecciones impulsivas e irracionales, es decir, la joven comienza a realizar acciones basadas en las ideas de la pareja, que de forma individual y en otro contexto, no serían ejecutadas. En otros términos, la universitaria puede ir aceptando pequeñas ideas ajenas a ellas, enfrentando cambios grandes y complejos, que afectan la identidad de la persona.

No obstante, los psicólogos manifiestan que el trabajo de cambios de creencias presenta varios desafíos como: identificación de distorsiones, resistencia al cambio, influencia de la pareja, la poca toleración y la frustración debido que las jóvenes quedan expuestas a un proceso de debate de sus

creencias y también, se considera que otro desafío es si la paciente presenta algún otro trastorno psiquiátrico. Por lo consecuente, se emplean estrategias como las tareas, registros, autoanálisis, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación y mindfulness para enfrentar las dificultades que surgen a medida que transcurren las sesiones dentro del proceso de la TREC.

Resultados de Test de Creencias Irracionales de Ellis

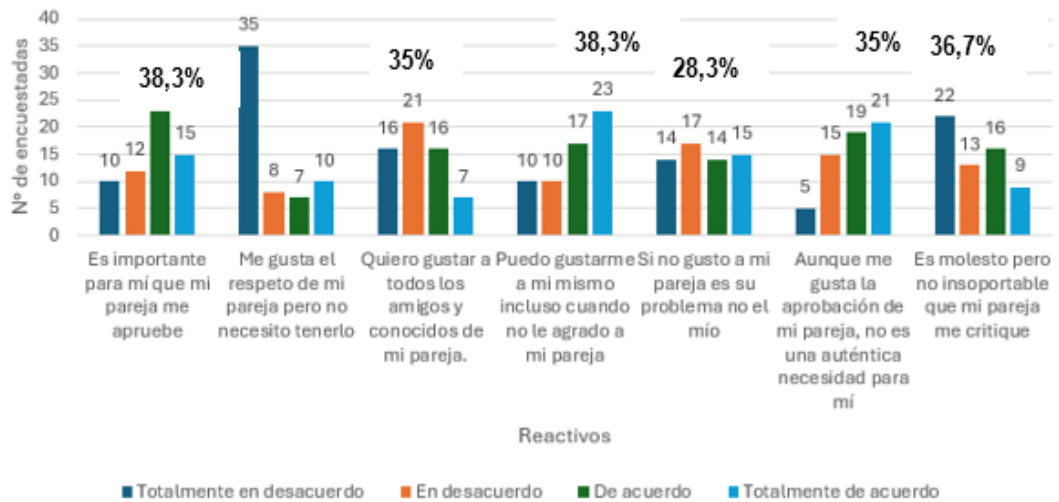
Se utilizó la versión corregida y abreviada del Test de Creencias Irracionales de Ellis, usando la misma base del cuestionario, pero con las premisas editadas, con el fin de relacionarlo con las relaciones de pareja. Cuenta con 57 premisas, respecto a las cuales los encuestados debían escoger una respuesta entre cuatro opciones: 1=Totalmente en desacuerdo, 2=En desacuerdo, 3=De acuerdo y 4=Totalmente de acuerdo.

Las premisas se agrupan de acuerdo con el tópico. En orden de aparición encontramos: necesidad de aceptación por parte de los demás, altas autoexpectativas, culpabilización, intolerancia a la frustración, preocupación y ansiedad, irresponsabilidad emocional, evitación de problemas dependencia, indefensión y perfeccionismo. Se encuestó a 60 jóvenes universitarias en pareja, las cuales 12 cuentan con 20 años, 11 con 21 años, 22 con 22 años, siete con 23 años, y cuatro con 24 y 25 años de edad.

Figura 5

Distorsión cognitiva: Necesidad de aceptación por parte de los demás

Distorsión cognitiva: Necesidad de aceptación por parte de los demás



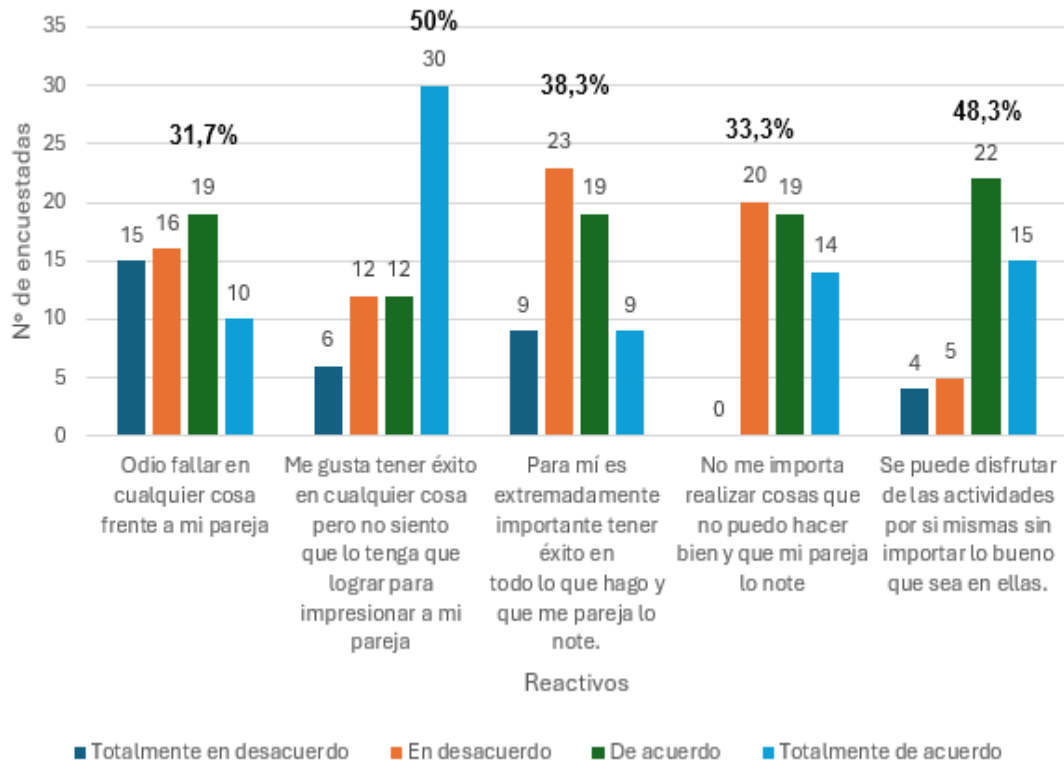
Nota: Elaborado por las autoras

En el gráfico se muestra que ante la creencia “es importante para mí que mi pareja me apruebe” el 38,3% está de acuerdo. Ante “me gusta el respeto de mi pareja, pero no necesito tenerlo”, el 58,3% está en total desacuerdo. “Quiero gustar a todos los amigos y conocidos de mi pareja” cuenta con la mayoría del 35% en desacuerdo; mientras que “puedo gustarme a mí mismo incluso cuando no le agrado a mi pareja” el 38,3% está totalmente de acuerdo. La creencia “si no gusto a mi pareja es su problema no el mío” predomina con un 28,3% en desacuerdo; enfatizando que, “aunque me gusta la aprobación de mi pareja, no es una auténtica necesidad para mí” posee un 35% totalmente de acuerdo. Finalmente, el 36,7% está totalmente en desacuerdo respecto a “es molesto, pero no insoportable que mi pareja me critique”.

Figura 6

Distorsión cognitiva: Altas autoexpectativas

Distorsión cognitiva: Altas autoexpectativas

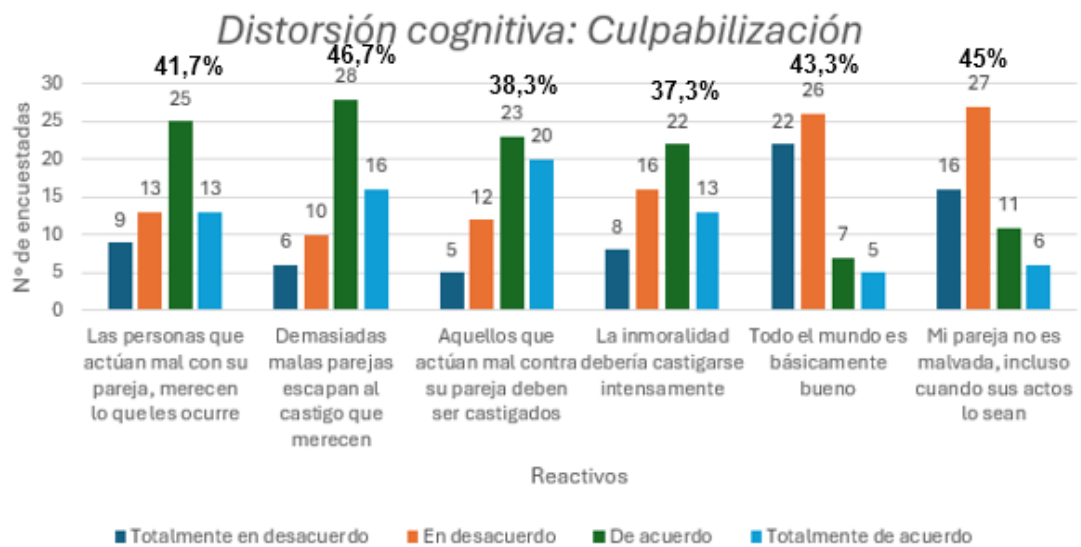


Nota: Elaborado por las autoras

En el gráfico se muestra que ante la creencia “odio fallar en cualquier cosa frente a mi pareja” el 31,7% está de acuerdo. Ante “me gusta tener éxito en cualquier cosa, pero no siento que lo tenga que lograr para impresionar a mi pareja”, el 50% está en total acuerdo. “Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago y que me pareja lo note” cuenta con la mayoría del 38,3% en desacuerdo; mientras que “no me importa realizar cosas que no puedo hacer bien y que mi pareja lo note” el 33,3% se encuentra en desacuerdo. Finalmente, “se puede disfrutar de las actividades por sí mismas sin importar lo bueno que sea en ellas” el 48,3% está totalmente de acuerdo.

Figura 7

Distorsión cognitiva: Culpabilización



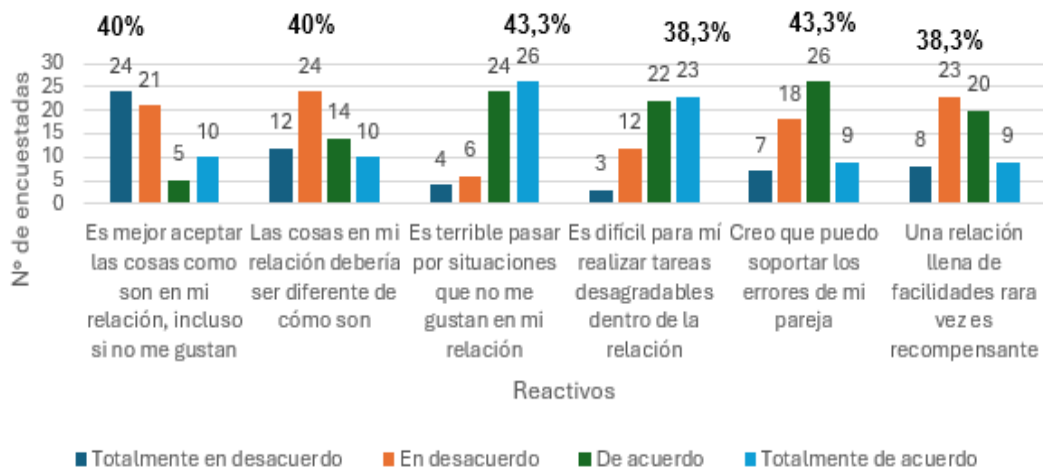
Nota: Elaborado por las autoras

En el gráfico se muestra que ante la creencia “las personas que actúan mal con su pareja merecen lo que les ocurre” el 41,7% está de acuerdo. Ante “demasiadas malas parejas escapan al castigo que merecen”, el 46,7% está de acuerdo. “Aquellos que actúan mal contra su pareja deben ser castigados” cuenta con la mayoría del 38,3% en de acuerdo; mientras que “la inmoralidad debería castigarse intensamente” el 37,3% está de acuerdo. La creencia “todo el mundo es básicamente bueno” predomina con un 43,3% en desacuerdo; enfatizando que, “mi pareja no es malvada, incluso cuando sus actos lo sean” posee un 45% en desacuerdo.

Figura 8

Distorsión cognitiva: Intolerancia a la frustración

Distorsión cognitiva: Intolerancia a la frustración



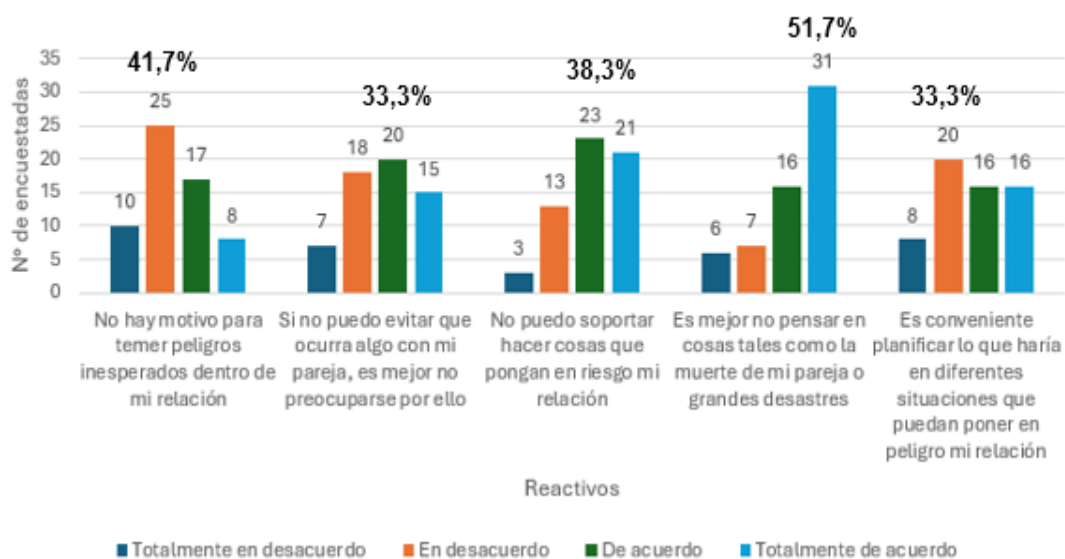
Nota: Elaborado por las autoras

En el gráfico se muestra que ante la creencia “es mejor aceptar las cosas como son en mi relación, incluso si no me gustan” el 40% está totalmente en desacuerdo. Ante “las cosas en mi relación deberían ser diferente de cómo son”, el 40% está en desacuerdo. “Es terrible pasar por situaciones que no me gustan en mi relación” cuenta con la mayoría del 43,3% en total acuerdo; mientras que “es difícil para mí realizar tareas desagradables” el 38,3% está totalmente de acuerdo. La creencia “creo que puedo soportar los errores de mi pareja” predomina con un 43,3% de acuerdo; enfatizando que, “una relación llena de facilidades rara vez es recompensante” posee un 38,3% en desacuerdo.

Figura 9

Distorsión cognitiva: Preocupación y ansiedad

Distorsión cognitiva: Preocupación y ansiedad

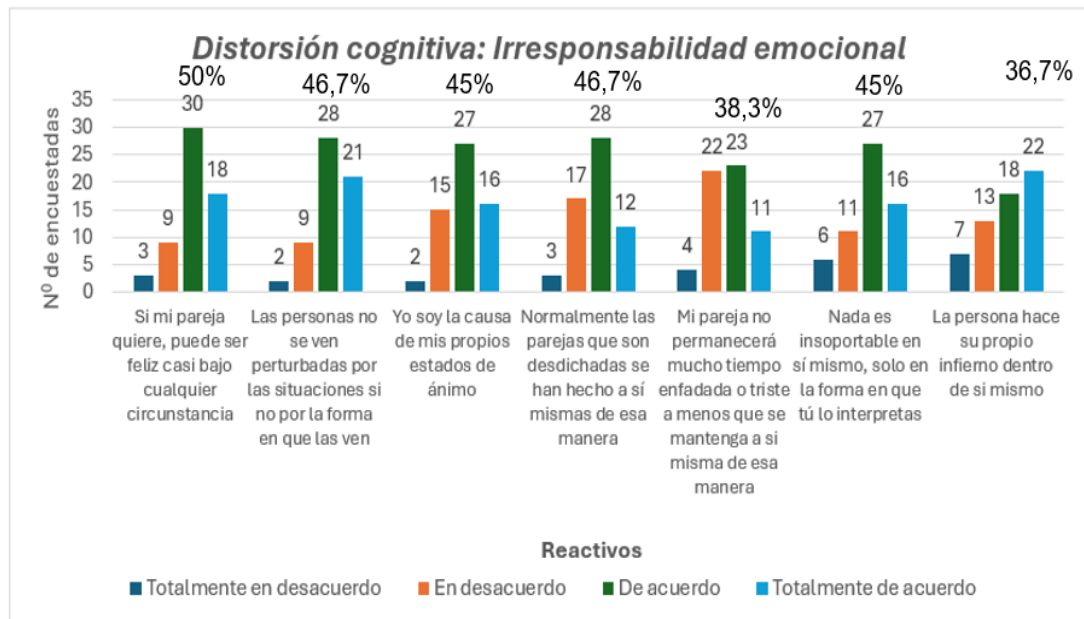


Nota: Elaborado por las autoras

En el gráfico se muestra que ante la creencia “no hay motivo para temer peligros inesperados dentro de mi relación” el 41,7% está en desacuerdo. Ante “si no puedo evitar que ocurra algo con mi pareja, es mejor no preocuparse por ello”, el 33,3% está de acuerdo. “No puedo soportar hacer cosas que pongan en riesgo mi relación” cuenta con la mayoría del 38,3% en de acuerdo; mientras que “es mejor no pensar en cosas tales como la muerte de mi pareja o grandes desastres” el 51,7% está totalmente de acuerdo. La creencia “es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones que puedan poner en peligro mi relación” predomina con un 33,3% en desacuerdo.

Figura 10

Distorsión cognitiva: Irresponsabilidad emocional

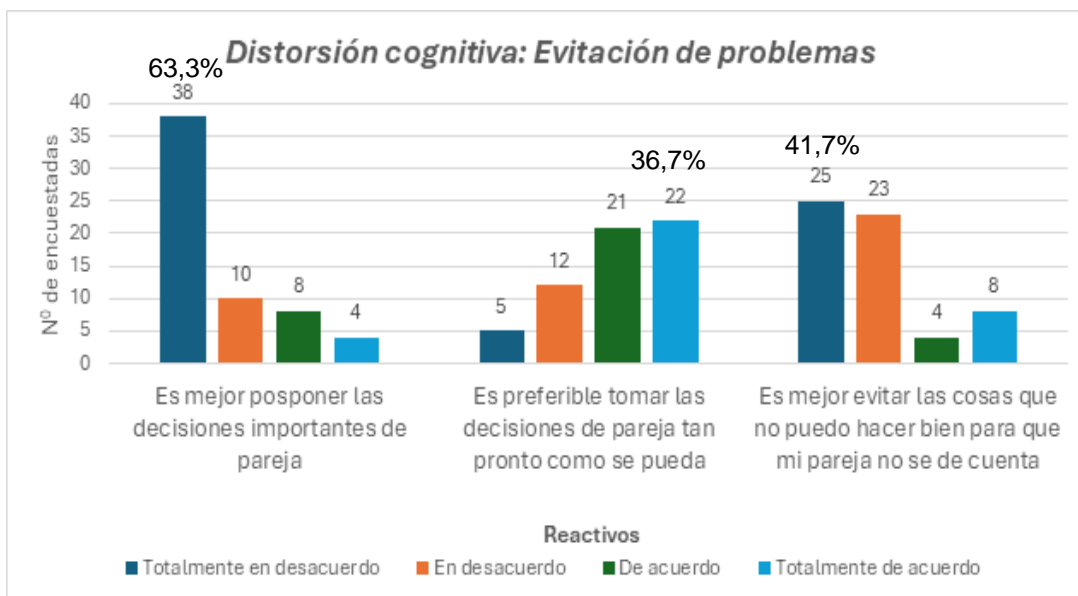


Nota: Elaborado por las autoras

Dentro de la distorsión: Irresponsabilidad emocional, ante la creencia “Si mi pareja quiere, puede ser feliz casi bajo cualquier circunstancia” el 50% está de acuerdo. Ante “las personas no se ven perturbadas por las situaciones si no por la forma en que las ven” la de mayor representatividad es el de acuerdo con 46,7 % de las encuestadas. En el tercer reactivo, el 45% están de acuerdo con dicha idea. Ante la creencia “Normalmente las parejas que son desdichadas se han hecho así mismas de esa manera” el 46,7% están de acuerdo, mientras que con “Mi pareja no permanecerá mucho tiempo enfadada o triste a menos que se mantenga a sí misma de esa manera” 38,3% con de acuerdo. En relación a “Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas” 45% encuestadas están de acuerdo. Mientras que en el último reactivo “La persona hace su propio infierno dentro de sí mismo”, 36,7% jóvenes están totalmente de acuerdo.

Figura 11

Distorsión cognitiva: Evitación de problemas

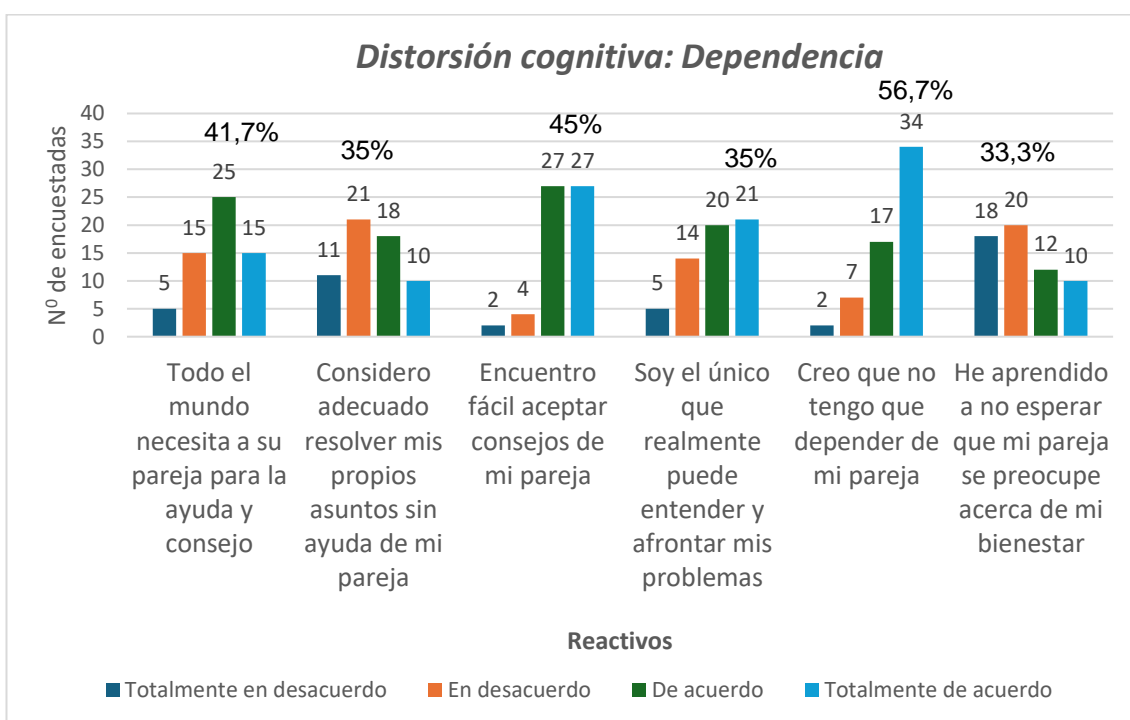


Nota: Elaborado por las autoras

En la figura, se muestra que en el reactivo “Es mejor posponer las decisiones importantes de pareja”, 63,3 % están totalmente en desacuerdo. En referencia al reactivo 2, se visualiza 36,7 % totalmente de acuerdo a la creencia. Ante el ítem “Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien para que mi pareja no se dé cuenta”, el 41,7 % están en totalmente en desacuerdo.

Figura 12

Distorsión cognitiva: Dependencia

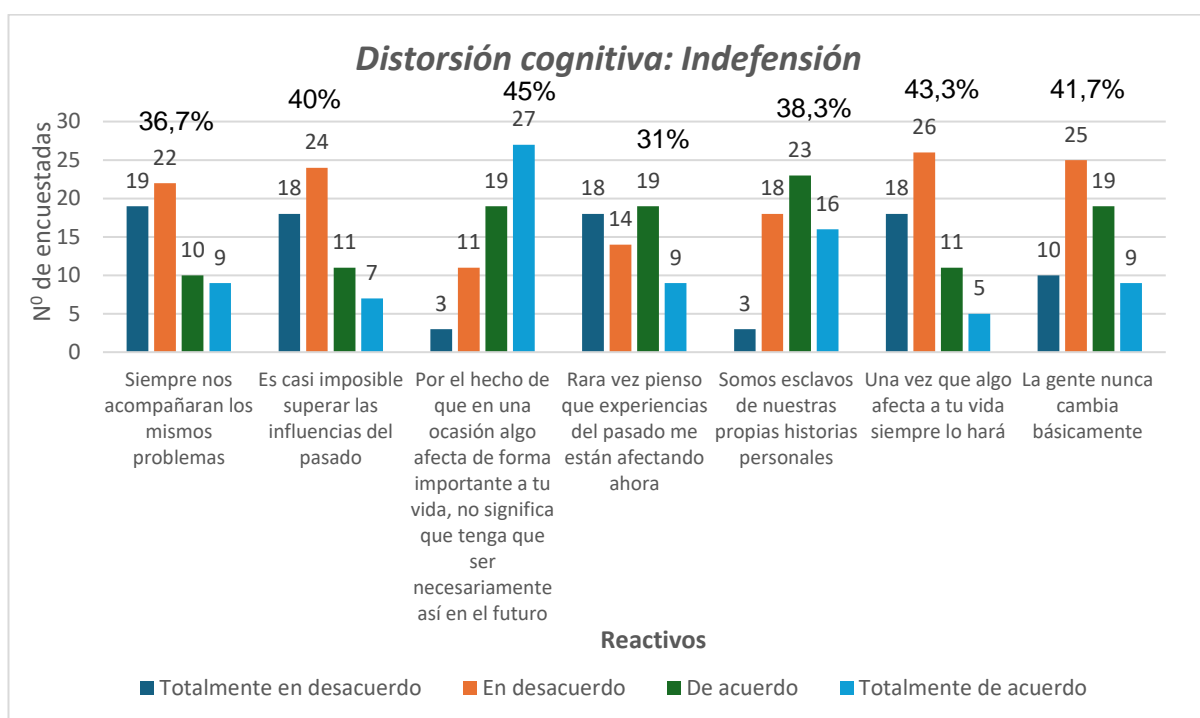


Nota: Elaborado por las autoras

En la figura se presenta en referencia al primer reactivo, el 41,7 % está de acuerdo, ante “Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de mi pareja” el 35% está en desacuerdo. En relación a “Encuentro fácil aceptar consejos de mi pareja” el 45 % está de acuerdo y el mismo porcentaje está en totalmente de acuerdo. En el cuarto reactivo, el 35% está en totalmente de acuerdo. Y finalmente, a la idea de “He aprendido a no esperar que mi pareja se preocupe acerca de mi bienestar”, el 33,3 % está en desacuerdo.

Figura 13

Distorsión cognitiva: Indefensión



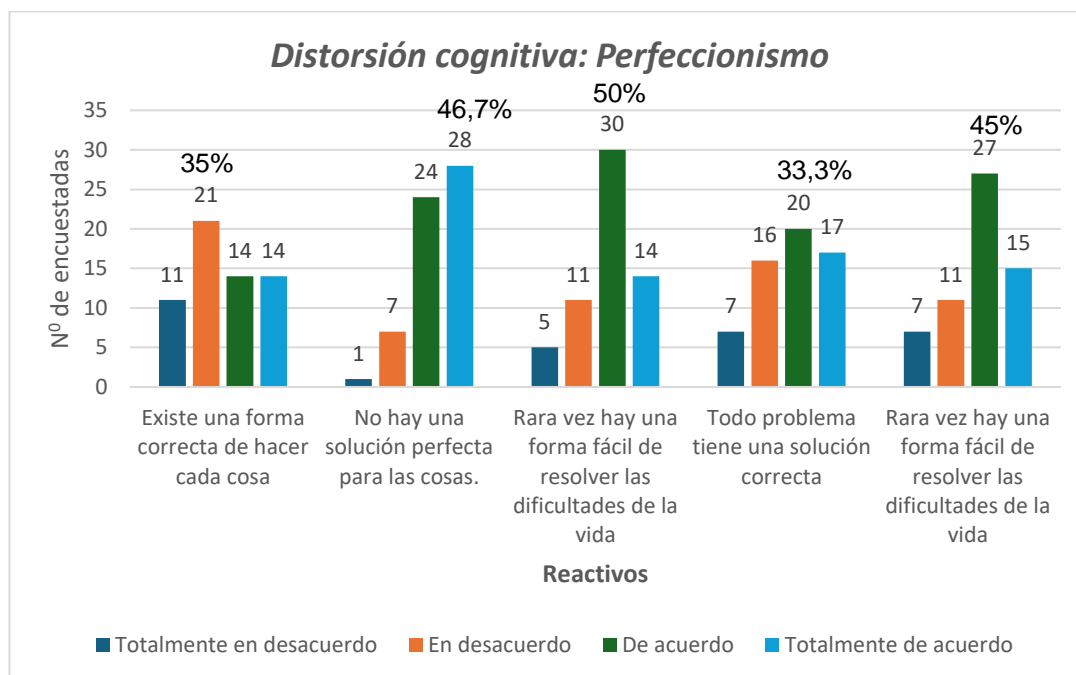
Nota: Elaborado por las autoras

La creencia “siempre nos acompañaran los mismo problemas”, el 36,7 % está de acuerdo. El siguiente reactivo el 40% está de acuerdo. Ante “Por el hecho de que en una ocasión algo afecta de forma importante a tu vida, no significa que tenga que ser necesariamente así en el futuro”, el 45 % está de totalmente de acuerdo. Continuando con “Rara vez pienso que experiencias de la pasado me están afectando ahora”, el 31 % está de acuerdo. Adicionalmente, a la idea “somos esclavos de nuestras propias historias

personales el 38,3 % está de acuerdo. En el penúltimo reactivo, el 43,3 % está en desacuerdo y por último, el 41,7 % de las encuestadas está en desacuerdo ante la creencia “la gente nunca cambia básicamente”.

Figura 14

Distorsión cognitiva: Perfeccionismo

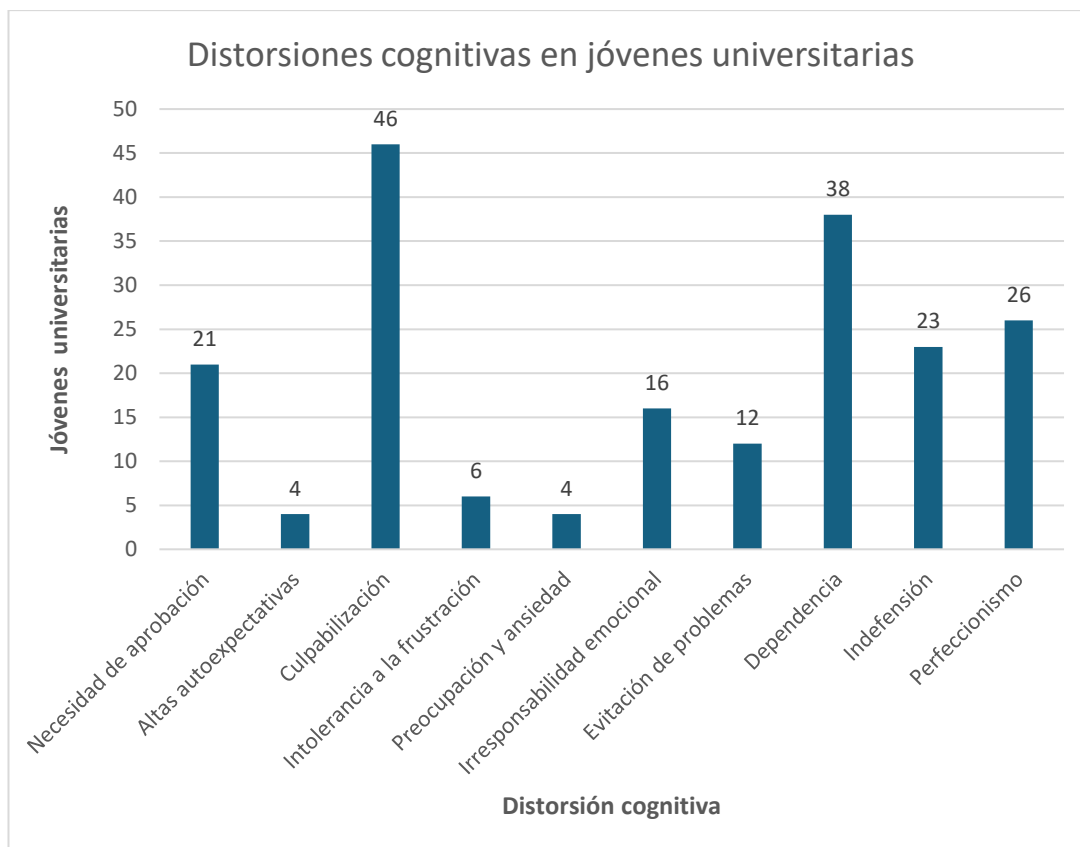


Nota: Elaborado por las autoras

Dentro de la distorsión cognitiva del perfeccionismo, los reactivos: “Existe una forma correcta de hacer cada cosa”, el 35 % están en desacuerdo. Ante “No hay una solución perfecta para las cosas”, el 46,7 % encuestadas están totalmente de acuerdo. Por otro lado, la mitad de las jóvenes (50 %) están de acuerdo a “Rara vez hay una forma fácil de resolver las dificultades de la vida”. En relación con “Todo problema tiene una solución correcta” el 33,3 % encuestadas están de acuerdo. Y finalmente, ante el último reactivo, el 45 % de las universitarias están de acuerdo.

Figura 15

Distorsiones cognitivas presentes en jóvenes universitarias de la carrera de Psicología Clínica de la UCSG



Nota: Elaborado por las autoras

Según los resultados del Test de Creencias irracionales, las tres distorsiones cognitivas más frecuentes en jóvenes universitarias de la UCSG entre 20 a 25 años que se encuentran en pareja, son: culpabilización (46 encuestadas), dependencia (38 encuestadas), y perfeccionismo (26 encuestadas).

En la distorsión de la culpabilización se identifica la creencia de que si se ha actuado mal contra la pareja es lógico que también te vaya mal (puede relacionarse con aguantar malos tratos por no ser una “buena novia”); las parejas que actúan mal merecen ser castigados, y que su pareja no es mala, aunque sus actos digan lo contrario.

En dependencia encontramos creencias irracionales tales como considerar que todos necesitan de su pareja para tener ayuda y consejo; su pareja es la única persona de la que escuchan recomendaciones y consejos; o sentir que dependen de su opinión para tomar decisiones.

Finalmente, en el perfeccionismo encontramos pensar que existe una forma correcta o perfecta de estar en una pareja y que las dificultades de pareja se resuelven de una sola forma específica.

CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos de las entrevistas a psicólogos clínicos, encuestas a 60 jóvenes universitarias de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil y la revisión de fuentes bibliográficas, se concluye:

- En concordancia con los resultados de la presente investigación a través de entrevistas a psicólogos, encuestas realizadas a la población y revisión bibliográfica, se logra analizar la incidencia de las distorsiones cognitivas sobre el autoconcepto, en el contexto de las relaciones de pareja. Se evidencia que las distorsiones cognitivas más frecuentes en jóvenes universitarias son culpabilización, dependencia, y perfeccionismo. Este análisis genera un aporte para futuros estudios sobre temas similares donde se podría ayudar a situar posibles intervenciones clínicas basadas en la TREC, destacando la importancia de identificar y debatir las creencias irracionales para reemplazarlas por otras más funcionales y adaptativas. El proceso de reestructuración cognitiva se considera como una herramienta importante para modificar estos patrones de pensamiento y promover un autoconcepto más saludable, y, por ende, relaciones de pareja más adaptativas. Se destaca el ABCDE, propuesto por Ellis, como estrategia seleccionada.
- En base a lo dicho, se menciona que el autoconcepto, el mismo que en este estudio está caracterizado por las percepciones propias que las jóvenes universitarias poseen respecto a diversos dominios de la vida, tales como: familia, amigos, vida social y recreación. Este se conforma y se establece con el pasar de los años debido a las distintas experiencias y contextos en los que la joven está expuesta a experiencias; las cuales se procesaran de acuerdo con sus vivencias pasadas y su capacidad para procesarlos como positivos o negativos. Por consiguiente, cuando la joven universitaria se encuentra en una relación de pareja se presentan cambios en el autoconcepto. Por ejemplo, el componente físico puede cambiar en la percepción corporal basándose en los estereotipos de género y preferencias personales de la pareja, incluyendo el acto sexual. El autoconcepto personal varía

cuando la joven intenta cumplir las expectativas actuales y futuras del rol de pareja de acuerdo o no a sus valores, autoestima y autodirección; debido a que se suele intentar adaptarse ante las diferencias de su pareja, con el fin de mantener la relación. También influyen las experiencias vividas de forma traumática, pudiendo condicionar sus respuestas actuales ante vivencias pasadas. Por otro lado, dentro del ámbito social encontramos las relaciones interpersonales de la joven las cuales comúnmente se centran en priorizar a la pareja por encima de familia y amigos. En el aspecto académico la universitaria presenta desafíos para tratar de equilibrar el rol como novia y sus aspiraciones académicas. Por tanto, las relaciones de pareja influyen en las distintas áreas que conforman su vida, en este caso enfocado en el ámbito académico universitario, donde sus emociones tramitadas por sus creencias movilizan sus decisiones.

- Las distorsiones cognitivas son alteraciones de la realidad que ocasionan acciones y reacciones emocionales desadaptativas. Las mismas que se forman mediante la percepción propia de la joven ante un estímulo que se recibe, procesa y finalmente, responde de acuerdo con aprendizajes previos. Tales como influencias ambientales, experiencias del pasado, características innatas, etc. Durante el desarrollo socioemocional y establecimiento de la adultez, la joven interpreta eventos según sobre sus propios esquemas, y ante la activación de una distorsión, provoca consecuencias tales como pensamientos irracionales, emociones y conductas desadaptativas, las mismas que llevan a una vida erráticas y rígida, la cual que no permite manejar de forma adaptativa las distintas relaciones con el medio en que se desenvuelve.
- A partir del Test de Creencias Irracionales de Ellis se evidencia que las jóvenes universitarias de 20-25 años en la carrera de Psicología Clínica de la UCSG, presentan distorsiones cognitivas, siendo las de mayor prevalencia: 46 encuestadas con ideas irracionales asociadas a la culpabilización, 38 jóvenes con pensamientos disfuncionales relacionados a la dependencia y 26 encuestadas al perfeccionismo. Dentro de la culpabilización, las encuestadas poseen las creencias de

valorar a posteriori un suceso para establecer que debe de ocurrir, es decir, culpabiliza por los problemas, sin realizar un proceso de análisis o asociación del suceso y de la consecuencia respectiva. En referencia a la dependencia, la universitaria presenta una vinculación excesiva hacia su pareja sentimental y la necesidad excesiva de mantener el vínculo emocional, afecto y sexual, sin considerar conductas desadaptativas para ella misma. En el perfeccionismo, la joven tiene la tendencia a intentar de forma desesperada alcanzar las expectativas de la pareja. La joven universitaria al encontrarse en un proceso de cambio, y al tener un vínculo afectivo, son más propensos a la formación de creencias irracionales debido que busca adaptarse a su pareja.

Adicionalmente, la presencia distorsiones cognitivas mencionadas previamente, están relacionadas a la presencia de conflictos recurrentes dentro de la relación como peleas y discusiones; las críticas constantes de la pareja, celos o control, la falta de apoyo emocional, desconfianza y además, se incluye la influencia de las redes sociales debido al contexto digital actual.

- Las limitaciones de la investigación guardan relación con la población. En un principio se consideró realizar las encuestas a la comunidad universitaria, incluyendo todas las facultades y carreras. Sin embargo, debido a los factores tiempo y disponibilidad no se pudo, y se redujo a sesenta estudiantes de Psicología Clínica. Por tanto, los resultados no pueden ser de ninguna manera generalizados a las jóvenes universitarias de la UCSG, sino relacionados bajo este contexto específico de la carrera.
- Finalmente, se recomienda el uso de la TREC debido que posibilita a la joven a refutar sus pensamientos inflexibles, absolutistas para alcanzar los objetivos y logros que se han planteado a lo largo del proceso terapéutico. La universitaria aprende a identificar y debatir las creencias irracionales de su relación de pareja, y posterior, aprende nuevos hábitos para alcanzar el conocimiento racional y una nueva filosofía de vida, disminuyendo las afectaciones en el autoconcepto, previo reforzamiento de lo adquirido en cada sesión. La TREC ayuda a

la joven a desarrollar una perspectiva de vida más adaptativa, funcional y racional en su relación porque adquiere estrategias de afrontamiento más saludables.

REFERENCIAS

- Alvira, F. (2011). La encuesta: una perspectiva general metodológica (2a ed., núm. 35). Centro de Investigaciones Sociológicas. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=GbZ5JO-loDEC&oi=fnd&pg=PA3&dq=encuesta+&ots=TVi8DH4g9U&sig=zBZ1t fhYtEt86Sw2OKaxjLTFllw#v=onepage&q=encuesta&f=false>
- Beck, A., Freeman, A. (1990). Terapia Cognitiva de los Trastornos de la Personalidad. New York: Guilford Press. p.4
- Casullo, M. (2004). Elección de pareja en adolescentes y adultos jóvenes. *Psicodebate*, 4, 39-56. <https://doi.org/10.18682/pd.v4i0.493>
- Chacón, R., Ramirez, I., Ubago, J., Castro, M. (2020). Autoconcepto multidimensional en estudiantes universitarios según factores sociales y académicos. *J Sport Health Res.* p. 107-116
- Caro, I. (2007). Manual Teórico-Práctico de Psicoterapias Cognitivas. Editorial Desclée de Brouwer
- Cooley, C. H., (2005). El yo espejo. *CIC. Cuadernos de Información y Comunicación*, (10), 25
- Cordero Lorenzo, J. D. (2022, julio). *Distorsiones cognitivas presentes en relaciones de pareja de jóvenes entre 20 y 25 años en Santo Domingo, DN, República Dominicana, periodo mayo - julio 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña]. Repositorio UNPHU. <https://repositorio.unphu.edu.do/bitstream/handle/123456789/4841/Distorsiones%20cognitivas%20presentes%20en%20relaciones%20de%20pareja%20de%20j%C3%B3venes%20entre%2020%20y%2025%20a%C3%B1os%20en%20Santo%20Domingo%2c%20DN%2c%20Rep%C3%ABlica%20Dominicana%2c%20periodo%20mayo%20-%20julio%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De la Cruz Contreras, F. P. (2017). Las creencias irracionales de Albert Ellis en los estudiantes de una universidad privada de Lima Este. *PsiqueMag*, 6(1), 165-182. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/157>
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M. y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso

- flexible y dinámico. Investigación en educación médica. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009&lng=es&tlng=es.
- Díaz, M., Ruiz, M. y Villalobos, A. (2017). Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales. Desclée De Brouwer, S.A
- Ellis, A. y Harper, R. (2017). Una nueva guía para una vida racional. Ediciones Obelisco. Barcelona, España https://www.google.com.ec/books/edition/Una_nueva_gu%C3%ADa_para_una_vida_racional/pN_2EAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=TREC&printsec=frontcover
- Ellis, A., y Grieger, R. (1990). Manual de terapia racional-emotiva (Vol. 2). Desclée de Brouwer.
- Enriquez, H., Schneider, R. y Tulio, J. (2010). Síndrome de Intestino irritable y otros trastornos relacionados. Fundamentos biopsicosocial. Editorial Médica Panamericana S.A. p.467.
- Erazo, J. (2023). Universidades y politécnicas se concentran en pocas ciudades. Periódico Primicias <https://www.primicias.ec/noticias/firmas/universidades-politecnicas-ciudades-educacion-ecuador/>
- Esnaola, I., Goñi, A., & Madariaga, J. M. (2008). El autoconcepto: Perspectivas de investigación. Revista de Psicodidáctica, 13(1), 71-80. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17513105.pdf>
- Espínola, I., Stange, C., Ortega Cambranis, A., Moreno Salazar, A., & Gamboa Esteves, C. (2017). Aproximación al concepto de pareja. Psicología para América Latina, (29), 7-22. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002&lng=pt&tlng=es
- Fernández-Rey, J. (1988). *Aspectos cognitivos del self: El enfoque de autoesquemas* (Vol. 2). Universidad de Santiago de Compostela. https://www.researchgate.net/profile/Jose-FernandezRey/publication/247151405_Aspectos_cognitivos_del_self_el_enfoque_de_autoesquemas/links/0c960528691c0ceb50000000/Aspectos-cognitivos-del-self-el-enfoque-de-autoesquemas.pdf

- Ferrer, A. (2010). Las terapias cognitivas: mitos y aspectos controvertidos. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. P.80
- García Higuera, J. A., (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Clínica y Salud, 13(1), 89-125.
- García, F., & Musitu, G. (2014). Autoconcepto forma 5 (AF-5) (4ª ed., pp. 17-19). TEA Ediciones.https://web.teaediciones.com/ejemplos/af5_manual_2014_extracto.
- Gómez, Y. (2007). Cognición, Emoción y sintomatología depresiva en adolescentes escolarizados. Revista Latinoamericana de Psicología, p.437
- González, M. del C., y Tourón, J. (1992). Autoconcepto y rendimiento escolar, sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje. Ediciones Universidad de Navarra, S.A. <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/21388/1/AUTOCONCEPTO%20Y%20RENDIMIENTO%20ESCOLAR.pdf>
- Granero, M. (1985). La Psicoterapia de pareja cognitivo-conductual. Recuperado de <https://n9.cl/d6d697>
- Guizado, C. (2022). Intervención bajo enfoque racional emotivo conductual en un caso de ansiedad. [Trabajo de suficiencia profesional]. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Facultad de Psicología
- Heman, A. (2008). Terapia Racional Emotiva. En J.Oblitas Capítulo10. Psicoterapias Contemporáneas, (p.211). Cengage Learning.
- Hernández, N. y Sánchez, J. (2007). Manual de psicoterapia cognitivo-conductual para trastornos de la salud. Amertown International S. A.
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación (92). McGraw Hill Education.
- Instituto de investigación tecnologías y producción - ITP. (s.f.). Dominios institucionales. Universidad Católica Santiago de Guayaquil. <https://www.ucsg.edu.ec/institutos/dominios-institucionales/>
- interpretation. Review of Educational Research, 46 (3), 407-441.
- Lega, L., Sorribes, F. y Calvo, M. (2017). Terapia Racional Emotiva Conductual. Una versión teórico-práctica actualizada. PAIDÓS Psicología Psiquiatría Psicoterapia, pp. 143-145.

- López del Pino, C., Sánchez Burón, A., Pérez Nieto, M. Á., y Fernández-Martín, M. (2008). Impulsividad, autoestima y control cognitivo en la agresividad del adolescente = Impulsiveness, self-esteem and cognitive control of the aggressiveness of adolescent. *Edupsykhé. Revista De Psicología Y Educación*, 7(1). <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v7i1.3806>
- Martínez Clares, P. (1992). El desarrollo personal y social: el autoconcepto. *Anales de Pedagogía*, (10), 13. <https://revistas.um.es/analespedagogia/article/view/287291>
- Maureira Cid, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
- Millon, T., y Davis, R. (1999). *Trastornos de la personalidad (2ª ed.)*. Masson.
- Moral-Jiménez, M. d., la Villa, y González-Sáez, M. E. (2020). Distorsiones cognitivas y estrategias de afrontamiento en jóvenes con dependencia emocional [Cognitive distortions and coping strategies in young people with emotional dependence]. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 11(1), 15-30. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.032>
- Obst, J. (2005). *Introducción a la terapia cognitiva. Teoría, aplicaciones y nuevos desarrollos*. CATREC. P.37
- Ortega, F., Castillo, G., Vergara, M., Meza, L., Montes Millán, J., y Navarro, J. (2023). Distorsiones cognitivas en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 1079-1090. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i3.6247
- Pérez, A., Rodríguez, A. y Vargas, M. (2008). Albert Ellis (1913-2007): Pioneros de los modelos mediacionales de intervención, *Psicología conductual*, 16 (2), p. 344
- Ramírez, R., Manosalvas, M., & Cárdenas, O. (2019). Estereotipos de género y su impacto en la educación de la mujer en Latinoamérica y el Ecuador. *Espacios*, 40(41), 7-8. <https://www.revistaespacios.com/a19v40n41/a19v40n41p29.pdf>
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico (1ra ed.)*. Grupo Editorial Norma.

- Rivas Navarro, M. (2008). Procesos cognitivos y aprendizaje significativo. Subdirección General de Inspección Educativa de la Viceconsejería de Organización Educativa de la Comunidad de Madrid. <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4809/Procesos%20cognitivos%20y%20aprendizaje%20significativo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A. (2019). Manual de psicoterapias. Teoría y técnicas. Herder Editorial Barcelona, España
- Rodríguez, J. (2015). Evaluación de Creencias y Actitudes Disfuncionales en los Modelos de Ellis y Beck: Similitudes y Diferencias. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación.
- Ruiz de Vargas, M., Roperó, C., Amar, J., & Amarís, M. (2003). Familia con violencia conyugal y su relación con la formación del autoconcepto. Psicología desde el Caribe, (11), 1-23. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21301102>
- Ruiz, M., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de intervención cognitivo conductuales. Editorial Desclée de Brouwer.
- Saura Calixto, P. (1996). La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas, estrategias, técnicas y actividades para el autoconocimiento. Editum, Ediciones de la Universidad de Murcia. https://books.google.com.ec/books?id=d0PmogVYtdcC&printsec=frontcover&dq=AUTOCONCEPTO&hl=es-419&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=AUTOCONCEPTO&f=false
- Schumacher, H. y Quirós, D (2010). Control del estrés, ira y ansiedad en pacientes con hipertensión arterial mediante TREC. Revista Costarricense de Psicología, vol. 29, núm. 43, 2010, p.41, San José, Costa Rica
- Secretaría Nacional de Planificación. (2021). Plan de creación de oportunidades. República del Ecuador. <https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/planes/plan-de-creacion-de-oportunidades-2021-2025-de-ecuador#:~:text=El%20Plan%20de%20Creaci%C3%B3n%20de,en%20el%20Plan%20de%20Gobierno.>

- Shavelson, R., Hubner, J. y Stanton, J. (1976). Self concept: Validation of construct
- Taylor, S.,y Bogdan, B. (2004). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Paidós (p.20). <https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/Introduccion-a-Los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion-Taylor-S-J-Bogdan-R.pdf>
- Vázquez, C., & Risso, A. (2022). Autoconcepto del alumnado universitario. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 9, 220-232.
- Yankura, J. y Dryden, W. (1999). *Terapia Conductual Racional Emotiva (REBT). Casos Ilustrativos*. Editorial Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao, España.

ANEXOS

Consentimiento informado para participantes de la investigación

Yo, _____, con C.I. _____, acepto voluntariamente ser participante de la siguiente investigación: Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja.

He sido informado del objetivo general: Analizar la incidencia de las distorsiones cognitivas sobre el autoconcepto ante las relaciones de pareja en jóvenes universitarias de la UCSG por medio del método descriptivo para situar posibles intervenciones clínicas basada en la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Conozco que debo responder las preguntas enviadas con anterioridad, realizando una entrevista semiestructurada. La entrevista se realizará virtualmente y se grabará para su transcripción siendo de uso único en el trabajo de titulación universitaria.

La información de la entrevista es confidencial, y no debe emplearse bajo ningún otro propósito fuera de esta investigación sin mi consentimiento previo. Adicionalmente, he sido comunicado que en cualquier momento de este estudio puedo formular preguntas, y del mismo modo, en caso de cambio de opinión, retirarme de la investigación según mi decisión.

Finalmente, recibo una copia de esta ficha de consentimiento, y puedo pedir información de los resultados y conclusiones de la investigación cuando esta finalice.

Nombre del participante

Firma del participante

Fecha: _____

Entrevista a los psicólogos.

Psicóloga #1

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo de las jóvenes universitarias?

El autoconcepto es la definición que tenemos o la percepción de nosotros mismos. El autoconcepto está conformado por varios factores como personalidad, creencias de sí mismo, la autoestima como un papel fundamental y entre otras cosas. Adicionalmente, varía por los estilos de crianzas de las jóvenes universitarias, la seguridad que proporcionaron los padres.

El autoconcepto depende de cada persona y de la personalidad. No se puede generalizar en psicología, solamente se conoce que a partir de los 20, el autoconcepto y la personalidad están formados, por ende, no se puede generalizar.

2. Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto en una joven universitaria?, ¿cómo?

Las malas experiencias generan malestar. Si hay una mala experiencia amorosa o una mala pareja influirá el autoconcepto. Por ejemplo: si mi pareja es infiel, si mi pareja no sabe valorar, el autoconcepto está influenciado porque generará una nueva creencia irracional. También depende de la seguridad en sí mismo, la autoestima, el trabajo terapéutico que ha tenido la persona.

Otro ejemplo: si se ha tenido una experiencia mala con una pareja, una infidelidad, con la próxima pareja voy a tener la creencia de que todas las parejas me van a ser infiel, entonces sí. Efectivamente las experiencias van a generar de una forma u otra una creencia que puede ser irracional porque no todas las parejas son infieles y esto va a definir el autoconcepto que se tiene cada uno.

3. ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

Tiene influencia tanto positiva como negativa. Porque si obtuve un aprendizaje en una relación, voy a ir con este mismo aprendizaje a mi próxima relación. En el caso de las universitarias, si experiencia es negativa puede generar que la persona esté más alerta debido a que ya vivió una experiencia negativa previamente. Por ejemplo, el caso de la infidelidad. Esta persona va

a estar mucho más alerta y no va a confiar tanto en su siguiente pareja. Si una experiencia que se terminó por otra razón que no sea una infidelidad, tal vez una cosa que no sea negativa, igual la joven universitaria va a obtener un tipo de aprendizaje que no lo va a ver como un fracaso. Si no como un proceso de aprendizaje por el que pasa. Por tal motivo, en cada relación se aprende algo nuevo.

4. Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

La universidad influye en las distorsiones debido a la cultura: la joven se gradúa y debe estudiar una carrera aun cuando no están totalmente convencidos de lo que van a estudiar. Entonces se piensa que deben terminar la carrera, aunque no me guste. La magnificación y la minimización, el todo o nada, los “debería”. En la actualidad, la generación vive en los extremos de todo o nada, del sí y no, no hay un punto medio. Si he tenido una mala relación es porque soy mala persona; O si he sacado una mala nota, soy mala alumna. No se puede llegar a la conclusión que esto sucedió porque no me dediqué tanto estudiar y para la próxima, puedo mejorar dicha calificación.

También “el deberían o los deberías”, esta poca tolerancia que hay a la frustración, se ve mucho en los universitarios. El querer todo para ahora, conseguir todo, sin el mínimo esfuerzo, con una especie de “varita mágica” pueden solucionar todo. Estas serían las distorsiones cognitivas que se puede ver en las jóvenes universitarias.

5. Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

Dependerá, porque a una persona le puede afectar una situación específica y a otra persona que vive la misma situación, no le afecte tanto. Siempre estamos en un proceso de cambio, no somos seres estáticos y cada vez que hay un cambio, va a generar una nueva experiencia a partir de las experiencias pasadas, un crecimiento, un aprendizaje.

Las relaciones de pareja generan distorsiones. Por ejemplo, si hay una situación de rechazo, se puede pensar que me rechazan porque es algo mío, justamente por ese autoconcepto que tengo y genera esta creencia de que ese rechazo es por algo mío, y no por la otra persona.

6. Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

Siempre el autoconcepto influirá en la toma de decisiones sobre la elección de una pareja. Creo que el autoconcepto influye en la mayoría de las decisiones que tomamos y en las relaciones de pareja. Si tengo un auto concepto distorsionado, voy a elegir una pareja de acuerdo con eso, las expectativas y las decisiones de una relación de pareja van a ir de acuerdo con ese auto concepto. Influye en como yo me veo y en lo que yo merezco. Por ejemplo, un autoconcepto negativo, obviamente mis expectativas y de otros van a tener un rango bajo.

7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

Los jóvenes, justamente por este proceso de cambio, existe poca tolerancia también, la frustración dentro de este proceso de cambio que no saben manejar bien. No podría generalizar, pero la mayoría no aprende a manejar esta inteligencia emocional. Por ejemplo: una relación de pareja y acaba, algunos tienden a echarse a morir u otros entran en depresión.

Las relaciones de pareja pueden también vivirse como un duelo porque algo acaba, algo en lo que estaba acostumbrado, más que nada, si es alguien mismo de la Universidad, si es un compañero, por ejemplo, lo vas a ver todos los días en la Universidad, en la clase.

El desafío sería en la parte terapéutica, hacer entender que como que no es el fin del mundo, que existe algo más allá, que son jóvenes que todavía tienen tiempo, sin importar que haya sido buena o mala relación, ayudar a que comprendan que hay un más allá, más que nada, cuando terminan viviendo ese duelo. Efectivamente les va a doler porque es alguien a las que querían o lo que estaban enamorados, y que la vida no termina ahí, sino que hay un más allá.

8. ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en el que se pudo evidenciar este trabajo?

Dentro de mi práctica utilizo las tareas, una estrategia que lleva el paciente a su casa. También el de llevar un diario. Otra estrategia, es ayudar al paciente pueda vivir sin pensar en su pareja y que viva el día a día. Además, trabajar en el autoconcepto y autoestima. Es decir, que dependerá del caso utilizaré la herramienta necesaria. Si veo que es una paciente que no realiza las tareas, no se manda. Si veo que es una paciente, que es muy pesimista, no comienzo a trabajar el autoconcepto, sino a trabajar en ese pesimismo; formulo preguntas. ¿Qué es lo que le hace ser pesimista? Trabajo en lo que sí hay y sí tiene la paciente. Busco resaltar los aspectos positivos que tengan.

Porque muchas veces es más fácil hacer una lista de los errores, de las carencias o de las debilidades, cosas negativas, pero muy difícil poder identificar las cosas positivas. Estas herramientas van a permitir al paciente atravesar las etapas propias de la vida.

Dentro de las relaciones de parejas, se pasa por varias etapas hasta formalizar una relación como matrimonio. También entender que no todas las parejas se casarán. Sino que cada una de estas parejas generará un sentimiento. Y que, en caso de terminar esta relación, van a surgir pensamientos como: el Mundo se acaba. Entonces la estrategia específica es revisar cada caso.

Psicólogo #2

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo en jóvenes universitarias?

El autoconcepto es fundamentalmente la percepción que uno tiene de sí mismo. Si analizamos la palabra, está compuesta por "auto" y "concepto", lo que indica que proviene de una parte introyectiva del individuo, es decir, de un reconocimiento desde su perspectiva interna.

Es importante considerar que el autoconcepto varía a lo largo de la vida, ya que atravesamos diferentes etapas de transición. Pasamos de la infancia a la adolescencia, y de la adolescencia a la adultez. En cada una de estas etapas, vamos generando o construyendo un concepto propio distinto.

En la infancia, el círculo social es principalmente la familia. En la adolescencia, la familia pasa a un segundo plano y cobran importancia los amigos y maestros. En la adultez, se produce una nueva reconstrucción basada en la introspección, donde uno reflexiona sobre sus deseos para el futuro y sus ambiciones personales.

Se podría decir que el ser humano pasa por distintas etapas de prueba y error hasta que finalmente se consolida. Considerando que la personalidad se establece y solidifica aproximadamente entre los 22 y 25 años, hay un proceso continuo de destrucción y construcción durante toda esta etapa de vida.

2. Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto de una joven universitaria?, ¿cómo?

Las experiencias de vida tienen un impacto directo en la formación del autoconcepto. Por ejemplo, una estudiante universitaria que proviene de un hogar separado tendrá una estructuración familiar totalmente distinta a otra.

Cada experiencia que vivimos va definiendo nuestra parte subjetiva, nuestra personalidad, nuestros rasgos de personalidad y nuestro propio autoconcepto.

Es interesante notar que, aun cuando los hermanos vivan las mismas experiencias, cada uno las interpreta desde su propia perspectiva, lo que resulta en personalidades distintas. Cada situación que uno vive tiene un impacto directo. Por ejemplo, una paciente me comentó que sufrió un accidente en moto y desde entonces teme subir a una. Estas experiencias influyen en la formación de pensamientos y creencias, que a su vez modifican nuestra percepción de la vida diaria.

3. ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

Definitivamente, una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias. En una pareja, hay una combinación de personalidades que inevitablemente influye en el comportamiento del otro. Por ejemplo, si uno de los miembros proviene de una familia muy tradicional, puede intentar influir en la forma de vestir o comportarse del otro.

Es importante recordar que en una relación no solo se gana, sino que también se pierde. No se trata de imponer, sino de llegar a acuerdos mutuos. Esta interacción puede modificar aspectos de la personalidad de cada individuo.

Además, cuando pasamos mucho tiempo con una persona, tendemos a adoptar algunas de sus expresiones, bromas o formas de comunicarse. Esto demuestra un cambio en la personalidad y un acoplamiento entre ambos miembros de la pareja, formando una combinación única.

4. Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

Recientemente, traté un caso de una joven que había terminado una relación de tres o cuatro años. Esta chica experimentó una especie de despersonalización, manifestando no recordar quién era antes de su relación y sintiendo que "ya nada quedaba" para ella.

Como resultado, buscaba constantemente encontrar algo similar a lo que tenía con su expareja en otras personas, creyendo que "no sería feliz si no encontraba a alguien igual a él". Esta es una clara distorsión cognitiva, ya que asocia su felicidad exclusivamente con la imagen de su expareja, sin considerar otras fuentes de satisfacción personal. En este caso, la distorsión está muy ligada al proceso de duelo por la pérdida de la relación.

5. Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

En una relación de pareja, al ser una combinación de dos personalidades, se produce una reestructuración de la persona. Las creencias y posibles distorsiones comienzan a emerger cuando uno llega a la relación creyendo estar "completo", pero la otra persona expresa desagrado por ciertos aspectos. Esto puede generar choques que cuestionan la autoimagen previa.

Surgen preguntas como: "¿Seré suficiente?", "¿Está bien lo que hago?". Se produce una ruptura de la autoimagen de la joven universitaria para crear una nueva, si ella lo considera necesario. Es importante recordar que una relación puede exigir cambios, pero no siempre es así. Todo dependerá mucho de la subjetividad de la persona y su decisión de reestructurarse o no en función de la relación.

6. Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

La influencia de las distorsiones cognitivas en la toma de decisiones varía según cada caso. Algunas personas están dispuestas a reestructurar su autoconcepto, mientras que otras son más reacias al cambio. Quienes son más flexibles pueden crear un vínculo más fuerte con su pareja, entendiendo que no son los únicos que tienen la razón.

Por otro lado, quienes se resisten al cambio pueden generar complicaciones en la relación sin ser conscientes de ello. Estas personas suelen ver todo de manera positiva, sin reconocer los problemas que pueden estar causando.

El autoconcepto es crucial para identificar lo que uno quiere en una relación. Por ejemplo, tuve una paciente muy católica que quería que su novio asistiera a la iglesia con ella. Esto generó conflictos en la pareja, ya que él tenía que decidir entre sacrificar sus preferencias religiosas o la relación. Este caso ilustra cómo las creencias y expectativas pueden chocar con la realidad, requiriendo una reestructuración del autoconcepto y las expectativas sobre la relación.

7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

Uno de los desafíos que más se ha presentado dentro de mi desarrollo profesional ha sido más que nada cuando no solamente son pacientes con distorsiones cognitivas, sino que también cuentan con un trastorno psiquiátrico, los cuales comúnmente va a requerir un poco más de esfuerzo. Por ejemplo, es complicado regular las distorsiones cognitivas en un paciente con trastorno de la personalidad.

8. ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en la que se pudo evidenciar este trabajo?

Una estrategia efectiva es el uso de un registro de autoconocimiento. Me gusta comenzar por preguntas como: "¿Cuánto me conozco?", "¿Quién soy?", "¿Qué tengo de positivo y negativo?", "¿Qué quiero realmente para mi vida?". Este autoanálisis es fundamental para entender qué se quiere de uno mismo y, por extensión, de una pareja.

Es común encontrar personas que se describen con adjetivos negativos como "perezoso" o "vago", pero aspiran a tener una pareja muy exitosa. En estos casos, es importante reflexionar: "¿Por qué esperar eso del otro y no comenzar por uno mismo?".

El autoconocimiento permite saber hasta dónde uno puede llegar, qué esfuerzos está dispuesto a hacer y qué quiere conseguir. También ayuda a identificar los puntos negativos que pueden ser obstáculos. Es similar a un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) personal.

Es crucial entender que no se puede saber qué se quiere del otro si uno no sabe qué quiere de sí mismo. El autoconocimiento es un plus para la elección de pareja. Si no se sabe lo que se quiere, se puede ir de relación en relación sin satisfacción. En cambio, conociendo lo que se quiere, se puede buscar específicamente eso.

Sin embargo, es importante recordar que el autoconcepto no es una muralla irrompible. En una relación, se trabaja en la construcción mutua de dos personas. Como suelo decir a mis pacientes en terapia de pareja, ambos traen sus "fantasmas", vienen de diferentes familias y costumbres, lo que puede generar choques al unir estas dos líneas de vida. La clave está en dar, sacrificar y, sobre todo, llegar a acuerdos. La base de una relación es la comunicación y la confianza.

Un caso ilustrativo fue el de una señora muy humilde que atendí durante mis prácticas. Ella provenía de una familia donde su padre era alcohólico y maltratador. Inicialmente, vino a consulta para hablar sobre su

relación de pareja actual, quejándose de que su esposo llegaba tarde y borracho, gritando. Al analizar su historia, se dio cuenta de que había elegido una pareja similar a su padre, normalizando comportamientos abusivos basados en sus experiencias pasadas.

Este caso demuestra cómo las distorsiones de la normalidad, basadas en experiencias previas, pueden afectar la toma de decisiones futuras, especialmente en la elección de pareja. Es crucial identificar estas distorsiones para abordarlas y tratarlas adecuadamente.

Como terapeutas, debemos tener el "oído afinado" para ayudar al paciente a descubrir si esto es lo que realmente quiere, y es ahí donde se hace necesaria una reestructuración del autoconcepto. En el caso mencionado, el autoconcepto de la paciente estaba muy enfocado en el sacrificio por los demás, sin considerar sus propios deseos y necesidades.

Psicólogo #3

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo en jóvenes universitarias?

El autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus atributos, capacidades, actitudes, valores y roles. En jóvenes universitarias, el autoconcepto puede variar significativamente debido a varios factores como la transición de la adolescencia a la adultez, los nuevos desafíos académicos, la independencia y la interacción con un entorno social diverso. Este período es crucial para la formación de la identidad personal y profesional, y puede estar marcado por la exploración y la consolidación de sus creencias y valores.

2. Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto de una joven universitaria?, ¿cómo?

Sí, las experiencias de vida influyen significativamente en la formación del autoconcepto de una joven universitaria. Según la Psicología Cognitivo Conductual, nuestras experiencias pasadas moldean nuestras creencias fundamentales sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Estas creencias, a su vez, afectan cómo interpretamos y respondemos a nuevas experiencias. Por ejemplo, una joven que ha tenido éxito académico previo puede desarrollar una creencia de autoeficacia, fortaleciendo su autoconcepto positivo en el contexto universitario. Por otro lado, experiencias negativas como el fracaso o el rechazo pueden generar creencias disfuncionales que debilitan el autoconcepto.

3. ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

Sí, una relación de pareja puede influir en el autoconcepto de las jóvenes universitarias. Esta influencia se puede identificar a través de cambios en la percepción de sí mismas que las jóvenes expresan en relación con su pareja. Por ejemplo, una relación de apoyo y cariño puede fortalecer la autoestima y la autoaceptación, mientras que una relación conflictiva o abusiva puede erosionar la autoestima y generar autocríticas severas. Indicadores de esta influencia pueden incluir cambios en el comportamiento, el estado emocional, y en cómo se describen a sí mismas en diferentes contextos.

4. Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

Sí, he podido identificar varios tipos de distorsiones cognitivas en jóvenes universitarias, entre las cuales se encuentran:

- **Pensamiento todo o nada:** Ver las situaciones en términos extremos, sin matices. Por ejemplo, "si no saco la mejor nota, soy un fracaso".
- **Sobregeneralización:** Tomar un solo evento negativo y verlo como un patrón interminable de derrota. Por ejemplo, "fallé en este examen, siempre me irá mal en todo."
- **Filtro mental:** Fijarse en un detalle negativo y excluir todo lo positivo. Por ejemplo, "me dieron un comentario negativo, así que todo mi trabajo es malo."
- **Descalificación de lo positivo:** Rechazar experiencias positivas insistiendo en que no cuentan. Por ejemplo, "solo tuve suerte en este examen, no es que sea inteligente."
- **Lectura de mente:** Suponer que sabemos lo que los demás piensan y sentimos sobre nosotros sin evidencia suficiente. Por ejemplo, "sé que mis compañeros piensan que soy incompetente."
- **Catastrofización:** Anticipar que lo peor sucederá sin considerar otros resultados más probables. Por ejemplo, "si fallo en este examen, nunca podré graduarme."

5. Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

Aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja que pueden desencadenar distorsiones cognitivas incluyen: Conflictos recurrentes: Pueden generar pensamientos de catastrofización o sobregeneralización. Críticas constantes: Pueden llevar a la descalificación de lo positivo o a un filtro mental negativo. Celos o control: Pueden fomentar la lectura de mente o la personalización, donde la joven se culpa a sí misma por los comportamientos de su pareja. Falta de apoyo emocional: Puede resultar en pensamiento todo o nada, donde la joven siente que no vale nada si no recibe el apoyo deseado.

6. Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

Las distorsiones cognitivas pueden llevar a decisiones impulsivas o irracionales basadas en creencias disfuncionales. Por ejemplo, una joven que sobregeneraliza puede decidir terminar una relación tras un conflicto menor, creyendo que todos los problemas serán siempre igual de grandes. O una joven que catastrofiza puede evitar expresar sus necesidades por temor a que la relación termine abruptamente. Estas distorsiones pueden limitar la capacidad de evaluar la situación objetivamente y tomar decisiones saludables y equilibradas.

7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

Los principales desafíos incluyen: Identificación de las distorsiones: Ayudar a las jóvenes a reconocer y aceptar que sus pensamientos pueden estar distorsionados. Resistencia al cambio: Las creencias disfuncionales pueden estar profundamente arraigadas, y cambiar estos patrones de pensamiento puede ser difícil y requerir tiempo. Influencia de la pareja: La relación de pareja puede reforzar las distorsiones cognitivas, haciendo más difícil el proceso terapéutico si la pareja no es un apoyo positivo. Estigma y vergüenza: Las jóvenes pueden sentir vergüenza al admitir sus pensamientos distorsionados, lo que puede impedir la apertura y la colaboración en la terapia.

8. ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en la que se pudo evidenciar este trabajo?

Para identificar y abordar las distorsiones cognitivas, utilizo estrategias como:

- Registro de pensamientos: Ayuda a las jóvenes a identificar y registrar sus pensamientos automáticos y las emociones asociadas en situaciones específicas.
- Reestructuración cognitiva: Trabajamos juntos para desafiar y reemplazar las creencias disfuncionales con pensamientos más realistas y balanceados. Exposición gradual: Enfrentar situaciones temidas para reducir la ansiedad y cambiar patrones de pensamiento evitativos.
- Técnicas de relajación y mindfulness: Ayudan a reducir la ansiedad y a aumentar la conciencia sobre los propios pensamientos y emociones.

Una situación puntual fue con una joven que creía que no era digna de amor porque su pareja la criticaba constantemente. Utilizamos el registro de pensamientos para identificar estos patrones de pensamiento y la reestructuración cognitiva para desafiar y cambiar estas creencias. Con el tiempo, la joven pudo ver que las críticas de su pareja eran una proyección de sus propias inseguridades y no una verdad absoluta sobre su valía.

Psicólogo #4.

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo en jóvenes universitarias?

El autoconcepto se desarrolla desde que nos volvemos verbales. Creamos ideas sobre el mundo y luego acreditamos estos conceptos a nosotros mismos, etiquetándonos. Es nuestra forma de relacionarnos con otros y con el mundo, tomándonos como un objeto dentro de eso, como un "yo". Vamos poniendo etiquetas como "mejor", "peor", "tonto", "inteligente", "bueno" y "malo", creando así un concepto sobre nosotros mismos.

En el caso de las jóvenes universitarias, se encuentra una mayor problemática en torno a la rumia, que es común en esta edad. Las mujeres tienden a tener más pensamientos repetitivos, incluyendo la constante evaluación del autoconcepto. Esto se debe en gran parte a cuestiones sociales, donde están constantemente intentando encajar dentro de algún concepto bien visto. En las jóvenes universitarias, es común encontrar preocupaciones sobre cómo se les percibe académicamente, en su desempeño, en relación con sus compañeros, e incluso en sus relaciones personales.

2. Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto de una joven universitaria?, ¿cómo?

Las experiencias de vida definitivamente influyen en la formación del autoconcepto. Dependiendo de las experiencias que tengamos, creamos etiquetas sobre el mundo y sobre nosotros mismos. También llevamos etiquetas de un contexto a otro.

Por ejemplo, si en casa te han dicho que eres muy buena porque siempre haces las tareas mejor que tus hermanos, al llegar a la vida universitaria, podrías darte cuenta de que ya no eres la única que hace bien las tareas, sino que hay muchas personas que lo hacen igual o mejor. Esto podría llevar a pensar "ya no soy inteligente" o "ya no soy la más inteligente", aplicándote la etiqueta contraria a la que tenías antes.

Así, dependiendo de las experiencias vividas y los contextos en los que nos encontremos, variarán nuestros pensamientos y las etiquetas que nos aplicamos a nosotros mismos.

3. ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

Sí, una relación de pareja puede influir significativamente en el autoconcepto de las jóvenes universitarias. El grado de influencia dependerá de cuán involucrada esté la persona en la relación, qué tantas experiencias viva con su pareja y, por tanto, cuánta influencia le permita tener.

Esta influencia se puede identificar principalmente por las acciones de la persona. Por ejemplo, si una joven cree que una buena pareja no debe hacer que su compañero se sienta incómodo, podría cambiar su forma de vida para complacer al otro. Esto podría manifestarse en dejar de salir con amigos, reducir su vida social, o evitar tener amigos del sexo opuesto. En casos extremos, su única interacción social podría llegar a ser su pareja.

Lo que abarca la parte cognitiva se verá reflejado en las acciones de la persona. Esto también puede ser un indicador de qué tan problemática puede llegar a ser la situación, ya que la persona sigue una regla inflexiblemente, sin considerar que no todas las reglas funcionan en todas las situaciones.

4. Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

Las principales distorsiones cognitivas que he identificado en jóvenes universitarias incluyen la sobregeneralización y la catastrofización. Sin embargo, más allá de los tipos específicos de distorsiones, es importante notar el nivel de presión que sienten para cumplir ciertas reglas que se han impuesto.

Por ejemplo, si tienen una regla como "las personas que hacen X cosa son buenas o malas", y se aferran tanto a esta regla que no pueden salir de ella, esto puede ser problemático. Un ejemplo actual son las llamadas "familias burbuja" o "familias perfectas". Cuando una joven de este tipo de familia se enfrenta a una relación de pareja disfuncional, puede no saber cómo afrontarlo y se involucra aún más debido a conceptos como "una buena pareja hace de todo para mantener su relación". Así, generalizan esta idea y la mantienen a pesar de estar sufriendo.

5. Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

Todas las distorsiones que pueden llegar a formarse por la otra persona porque nosotros estamos en constante interacciones. Por ejemplo: imagínate que pasas mucho tiempo con una persona que está muy lleno de "debo", "debería", "tengo que hacer". "Es que las personas tontas hacen eso", se puede identificar el de todo o nada, pensamiento dicotómico, minimización, etc.

Las generalizaciones y las reglas como el debo, el tengo, porque normalmente en pareja tú ves eso, lo disfrazan a través de intentar ser empáticos con la pareja.

Lo mismo ocurre en contra, por ejemplo, el tema de la generalización, hay algo que es muy marcado actualmente, que es decir "una buena pareja no me haría sentir inseguridad", y la respuesta es que vas a sentir inseguridad toda tu vida, porque es parte de vivir que sientas incertidumbre; pero, ese tipo de reglas hacen que nosotros nos alejemos mucho más de las cosas incómodas y con el tiempo te vuelvas mucho más sensible, que es la intolerancia a la incertidumbre. Esta generalización lo vemos muchísimo porque las redes sociales te venden estas ideas.

6. Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

En realizar acciones que normalmente no harían, principalmente. Comienzas a creer que tienes que seguir lo que tu pareja te está diciendo, y comienzas a hacer cosas que normalmente no harías, pero que el contexto actual (la relación) crees que te obliga a hacerlo.

Aquí hay que distinguir algo, las personas dejan las relaciones no por las distorsiones, sino por las cosas que has hecho. Eso pertenecería a un sesgo en el que no queremos dejar algo en lo que hemos invertido mucho

esfuerzo y no queremos admitir que estábamos equivocados y que aparentemente el esfuerzo no valió la pena. Entonces en una relación se empiezan aceptando aparentemente pequeñas cosas, que terminan en aceptar cambios grandes y complejos; cosas que ya afecten a la identidad de la persona.

7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

El principal desafío es que la gente se las crea, el problema de las distorsiones no son las distorsiones en sí, porque nosotros tenemos distorsiones todo el tiempo, en torno a lo que seas. Porque son formas de pensar un poco rápidas que te permiten ahorrar recursos. El problema está cuando dichas personas se creen dichas ideas. Entonces el inconveniente no está en la distorsión, sino en qué tanto la persona la cree.

8. ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en la que se pudo evidenciar este trabajo?

Una estrategia efectiva gira en torno a las prácticas del contextualismo. Utilizamos una tabla con ejemplos de cómo se presentan las distintas distorsiones, en lugar de explicar la distorsión directamente. Cuando la persona confirma identificarse con estos ejemplos, implementamos ejercicios de discusión.

Por ejemplo, si la persona tiene la idea de que "las buenas relaciones no hacen esto", trabajamos en confrontar estas ideas haciendo que la persona realice acciones contrarias a lo que su mente le dice. Esto ayuda a que se desprenda de estas ideas rígidas.

Un caso particular que tuve estaba relacionado con un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), donde los patrones de pensamiento son muy rígidos. En estos casos, hay reglas muy estrictas que se sostienen porque el contexto constantemente refuerza ideas sobre el peso ideal. Mientras la persona tiene pensamientos como "no debes comer esto porque te verás mal", se le anima a comer precisamente eso. A medida que lo hace, se da cuenta de que la frecuencia de estos pensamientos disminuye y puede continuar con su vida.

Otro reto importante es hacer que los pacientes registren cuándo aparecen la rumia o estos pensamientos distorsionados. Se dan cuenta de que aparecen en momentos particulares ante estímulos específicos. Esto les ayuda a anticiparse y prepararse, quitando el factor sorpresa a los

pensamientos incómodos y ayudándoles a no aferrarse tanto a sus reglas rígidas.

En cuanto a las relaciones de pareja, tuve un caso de una recién graduada que creía que "la relación debe ir siempre bien" y "no deberíamos discutir". Intentaba evitar las discusiones a toda costa, lo cual generaba más problemas porque las discusiones son normales en las relaciones. El punto está en cómo se manejan estas discusiones.

Trabajamos en que pudiera identificar "estoy pensando en esto porque es algo que tengo que conversar con mi pareja", lo cual le permitía desvincularse de la idea de ser una mala persona por tener conflictos. Se trata de separar la acción ("tengo que discutir este tema con mi pareja") de la identidad ("soy una mala persona por discutir").

También utilizamos ejercicios para evitar que las ideas negativas se ramifiquen. En lugar de modificar todas las ideas irracionales, nos enfocamos en identificar una "meta creencia", como "ser una mala persona". Hacemos que la persona identifique estas metas creencias y decida no actuar basándose en ellas, sino en lo que realmente quiere hacer. Esto ayuda a prevenir que la meta creencia genere más creencias problemáticas.

Psicóloga #5

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo de las jóvenes universitarias?

El autoconcepto es lo que yo pienso de mí mismo, es como su nombre lo indica el concepto que uno tiene de sí mismo, de cómo te percibes, ya sean tus cualidades, defectos, como percibo y pienso de mi físico, de mi intelecto y aquí tiene que ver mucho el factor social porque es debido a nuestras vivencias que vamos formando nuestro autoconcepto, con esto quiero decir, que si influye y afecta ya sea de manera positiva o negativa el concepto que tienen las demás personas de nosotros porque tomamos de eso lo que nosotros creemos que somos, y mucho más si son personas que nosotros consideramos que son importantes en nuestra vida, es por esto que está muy ligado el autoconcepto a la autoestima ya que esta, es cuanto estima me tengo bajo este concepto que tengo de mí mismo, si me acepto bajo todas estas opiniones que los demás tienen de nosotros, sin embargo, está en nosotros permitir o no que las percepciones limitadas que los demás tienen de nosotros nos definan como tal ya que esto es algo que no podemos controlar, el que es lo que piensan los demás.

2. Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas

experiencias influyen en la formación del autoconcepto en una joven universitaria?, ¿cómo?

Todo lo antes mencionado influye en el autoconcepto de las estudiantes universitarias ya que en esta etapa se pasa por mucho desde lo académico hasta lo social, es una etapa complicada en la que se debe trabajar considerablemente ya que como indicaba todos tienen una opinión puesto que es cómo nos perciben y esto es algo que no se puede controlar, lo único que podemos controlar es como nosotros dejamos que esto afecte nuestro concepto de nosotros mismos, algo que es para reflexionar es darnos cuenta que durante este tiempo cada una puede recordar como era al principio de la carrera y como es ahora en donde se encuentra, ya que cada día se descubre algo nuevo, y cada experiencia nos deja un aprendizaje, entonces hay que notar que los conocimientos adquiridos han sido parte de este desarrollo en esta etapa universitaria.

3. ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

Así es, en cualquier etapa de nuestras vidas que tengamos una pareja ya sea en la adolescencia o adultez, la persona que tengamos a nuestro lado va a tener una gran influencia e impacto en nuestras vidas, ya que es una persona a la consideramos importante, por tanto, dependiendo del autoconcepto, de nuestra autoestima y del tipo de personalidad que tengamos va a ser una relación sana o no, va a depender mucho del trato que nos dan y el valor puesto que, en la mayoría de los casos son relaciones insanas, dolorosas, en donde existe mucho la codependencia y las famosas llamadas relaciones tóxicas, ya que es una etapa en donde tenemos varios cambios, nos estamos redescubriendo, aprendizaje constante, pero aquí entra en juego nuestro autoconcepto, cuando hablamos de relaciones que no son nada sanas en donde se quiere llegar a controlar a la pareja, donde no existe confianza, donde no se recibe el trato esperado, donde la otra persona tiene un concepto de nosotros y probablemente existan diferencias entre el concepto que tenemos de nosotros mismos, es en ese momento donde uno decide y piensa hacia donde me lleva esta relación, realmente quiero esto para mi vida, poniendo en tela de duda sobre que es lo que quiero para mi vida, es realmente una relación sana o no y decido aprender de esta relación porque yo sé lo que valgo y lo que soy, así es como podemos identificarlo, aunque para muchas les puede llegar a costar más darse cuenta esto dependiendo mucho de su autoestima también, puesto que cuando tenemos baja autoestima no nos sentimos merecedores de amor, y si no tenemos claro nuestro autoconcepto y tenemos baja autoestima va a llegar alguien que nos pueda llegar a manipular fácilmente y nos va a hacer creer que no merecemos mucho, lo que nos hará vulnerables.

4. Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

Son algunos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en esta etapa, ya que pueden llegar a sentir mucha ansiedad y estrés debido a la sobrecarga en el ámbito académico y el querer llevar a la vez una vida social lo que muchas veces se deja de lado porque no se tiene el tiempo suficiente, muchas veces por el tener que viajar, o tener que trabajar y esto es realmente desgastante, por lo que el catastrofismo y la magnificación están muy presentes, a veces son muy duros consigo mismos puesto que estas distorsiones cognitivas son sesgos que no permiten ver más allá de lo malo, la generalización es otro tipo de distorsión cognitiva que está muy presente debido a que muchas veces debido a las relaciones fallidas o a que muchas de las parejas que han llegado a tener no han sido tan leales o como se esperaba se tiende a generalizar y pensar que todos los hombres son iguales pero aquí muchas veces es que repetimos el mismo patrón al momento de encontrar y escoger a la pareja, desde las distorsiones cognitivas todo se ve de manera negativa dejando de lado por completo el optimismo, lo que puede llegar a afectar y tener cambios a nivel psicológico, fisiológico y conductual.

5. Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

La desconfianza es uno de los principales aspectos dentro de las relaciones de pareja que pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas que nos hacen ver el mundo a través de una creencia muy distinta a la realidad por ejemplo si le enviamos un mensaje a nuestra pareja por whatsapp y no nos responde tendemos pensamos estará con alguien más, me va a abandonar, no le importo, y no vemos otras opciones como que podría estar ocupado. Otro de estos tipos de distorsiones es la personalización tiendes a culparte por sucesos externos, una pareja le ha engañado, la persona que está teniendo la distorsión cognitiva llega a pensar que ha sido porque no le dedica suficiente tiempo o pensar que no ha sido suficiente.

6. Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

Las distorsiones cognitivas pueden influir negativamente en como vemos las cosas y en cómo nos sentimos por lo que aquí entra en juego la distorsión cognitiva de razonamiento emocional y el deberías el primero es creer que lo que sientes refleja la realidad y el segundo es tener reglas rígidas

sobre como creemos que debemos comportarnos y como deberían comportarse los demás lo que puede llegar a afectar nuestras relaciones interpersonales, o el “debería ser siempre productivo y nunca procrastinar” al no cumplirse todas estas reglas rígidas hace que la persona se sienta mal lo que puede llegar a influir en la toma de decisiones por lo que se puede llegar a desencadenar trastornos de ansiedad o generar distrés, es importante por esto prestar atención a la duración e intensidad cuando nos sentimos ansiosos o estresados. Otra de las distorsiones cognitivas que puede llegar a influir mucho es la sobregeneralización, lectura de pensamiento, abstracción selectiva y catastrofismo, se llega a asumir que si tuviste alguna pareja que no sea leal entonces piensas que todos serán iguales a tu anterior pareja, crees saber lo que esta está pensando, enfocarse solo en los aspectos negativos y llegar a conclusiones que todo va a ir mal en la relación, por eso es necesario reconocer que ninguna de las suposiciones que hagamos tiene relación con la verdad y un gran problema con las distorsiones cognitivas es que nos llevan al desprecio de la pareja y a la separación.

7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

Debido a que las distorsiones cognitivas son maneras erróneas de procesar la información lleva bastante trabajo trabajar sobre estas creencias irracionales, el modificar este pensamiento, el enseñarle a hacerle frente a estos pensamientos, el brindándole estas herramientas para que las personas puedan cuestionar este tipo de pensamientos y reconocerlos para que pueda cambiarlos, se trabaja mucho en los pensamientos dicotómicos ya que esto produce sufrimiento en las personas les hace ver las cosas en sus dos extremos todo blanco o negro sin ser capaces de entender que hay opciones intermedias, se trabaja mucho en modificar la distorsión cognitiva de personalización ya que se tiene el concepto erróneo que todo de asumir que todo es nuestra culpa incluso las acciones de los demás, y lo que se trabaja mucho aquí es modificar la conducta enseñándole y realizando ejercicios de que no podemos controlar ni los pensamientos ni acciones de los demás.

8. ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en el que se pudo evidenciar este trabajo?

La reestructuración cognitiva es una técnica efectiva que he utilizado en consulta, ya que aquí debatimos sobre la distorsión cognitiva que está teniendo el paciente, para reestructurar este pensamiento, es decir, enseñar a cuestionarlo, y así tenga herramientas y no la tendencia a pensar siempre lo peor de la situación, buscamos que emoción le produce cuando está

teniendo estos pensamientos y trabajamos en eso para ayudarle a identificarla, se arman también tarjetas con los pensamientos que tiene el paciente y le ponemos otras opciones de pensamientos asertivos como por ejemplo: la distorsión cognitiva que está teniendo el paciente es “todos hablan mal de mí y están en mi contra” y le hacemos una interrogante primero como: “¿tengo evidencia de que están hablando mal de mí?” y las opciones que le damos “realmente pueden estar hablando de otros temas” “no puedo controlar lo que las personas hablan de mí o de los demás”, otro ejemplo puede ser que pase muy a menudo en estudiantes es “voy a reprobar, no me sé nada” y la podemos cambiar por “confío en lo que estudié” “me irá bien” además de ser una distorsión cognitiva es un pensamiento bastante ansioso por lo que antes de un examen es mejor estar un poco relajado confiar en sí mismo para poder concentrarse.

Psicóloga #6.

1. Desde su experiencia profesional, ¿cómo definiría usted el autoconcepto? ¿Y cómo varía en el desarrollo en jóvenes universitarias?

El autoconcepto es la representación que se tiene sobre sí mismo, se constituye como un juicio de valor de creencias sobre su físico, lo que dice la cultura, lo que dice la sociedad. Hablar de jóvenes universitarias es hablar del inicio de una etapa estudiantil, en la que el sujeto se encuentra transitando el cierre de otra que es la adolescencia, para prepararse al camino de la adultez joven, por lo que se ve en juego estas creencias sobre si mismo, se suele considerar más el “cómo se me ve”, juicios de valor que alejan de la individualidad, de la identidad, de lo propio. Y es normal, son creencias irracionales a las que se está expuesto, porque es una etapa que se encuentra aún en construcción y es adaptativo socialmente.

2. Según la Psicología Cognitivo Conductual, las experiencias de vida de las personas son las encargadas de crear el sistema de creencias del futuro adulto. En base a esto, ¿considera usted que estas experiencias influyen en la formación del autoconcepto en una joven universitaria?, ¿cómo?

Sí, claro que sí, como seres sociales, pertenecemos a un entorno y todo lo que nos rodea nos influye. La terapia cognitivo conductual nos explica que el sistema de creencias es el que va formando nuestra identidad, mediante los esquemas, que incluye las creencias nucleares que son absolutas, globales “soy lo suficiente para tal cosa” “soy mala persona”, los esquemas que van por el lado de lo imperativo, de las normas y los pensamientos automáticos que aparecen de la interacción con las creencias nucleares y los supuestos como pensamientos sobre una situación en específico y que provocan generalmente una activación disfuncional que altera o distorsiona la realidad.

3. ¿Considera usted que una relación de pareja influye en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? De ser afirmativa su respuesta, ¿cómo se puede identificar esta influencia?

Considero que, sí influye, hay una identidad que sigue en construcción y el vínculo con esta pareja tiene una participación muy activa, es parte de la interacción social. La influencia se puede tornar negativa cuando no me acepto, cuando me condiciono y actúo en función a una etiqueta o modelo social, entre otras cosas.

4. Desde su experiencia profesional, ¿ha podido identificar los distintos tipos de distorsiones cognitivas que se desarrollan en jóvenes universitarias?, ¿cuáles?

Si, aparecen en momentos donde no es soportable la tensión del ambiente, como una ruptura amorosa, un examen importante, un cambio de semestre. La sobregeneralización es la más evidente a partir de una situación en específico sacar conclusiones sobre las demás situaciones; los pensamientos catastróficos, evaluar el peor resultado de las situaciones. La magnificación, lectura de pensamientos, comparación.

5. Las jóvenes universitarias se encuentran en una etapa de cambios, crecimiento, aprendizaje y de revisión de las creencias: ¿qué aspectos o situaciones dentro de las relaciones de pareja pueden llegar a desencadenar distorsiones cognitivas en el autoconcepto de las jóvenes universitarias? ¿De qué tipo?

Acontecimientos activadores que lo lleven a un estado de desconfianza, frustración, ya dependerá del caso a caso. Sin embargo, un activador que está a muy flor de piel en cualquier relación son las redes sociales, se convierte en un lugar de reacciones, mediante la interacción de likes, comentarios, solicitudes de amistad que si no está bien establecidas las bases a nivel de autoconcepto y acuerdos en la relación pueden desencadenar distorsiones cognitivas.

6. Según su experiencia clínica, ¿cómo pueden las distorsiones cognitivas influir en la toma de decisiones de las jóvenes universitarias durante una relación de pareja?

Tal cual como nos dice el modelo de TREC “no son los hechos, sino lo que pensamos de los hechos lo que nos perturba” desde mi experiencia clínica con esa frase se resume la toma de decisiones del sujeto.

7. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrenta usted al trabajar con distorsiones cognitivas relacionadas con el autoconcepto en el contexto de las relaciones de pareja?

En mi práctica clínica lo que se quiere lograr, mediante el acompañamiento es generar una aceptación y superación personal. Pero para eso se requiere un trabajo personal, donde el paciente debe despojarse de esas creencias que generalmente se deben que la información que nos brinda la sociedad con respecto al “ideal” o “modelo” que se debe llegar. Los desafíos van por el lado de debate de creencias, de las distorsiones cognitivas, de que consideren a verse a sí mismos y no a través de la mirada de los otros.

8. ¿Qué estrategias o métodos considera efectivos para identificar y abordar las distorsiones cognitivas que afectan el autoconcepto de las jóvenes universitarias en relaciones de pareja? - Desde su experiencia clínica, ¿podría mencionarnos alguna situación puntual en el que se pudo evidenciar este trabajo? (anónimo)

La terapia cognitivo conductual nos otorga muchas técnicas y herramientas de trabajo, pero siempre dependerá del caso a caso. Pero particularmente me gusta trabajar mucho con la técnica de auto registros, con el modelo ABC para debate de creencias y pues la escucha y observación clínica. El acompañamiento desde una mirada empática es crucial.



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía**, con C.C: # **0954193264** y **Toledo Arcos, Mónica Irene** con C.C: # **0956655492** autoras del trabajo de titulación: **Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja** previo a la obtención del título de **Licenciadas en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **09 de septiembre de 2024**

f.  _____

Nombre: **Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía**

C.C: **0954193264**

f.  _____

Nombre: **Toledo Arcos, Mónica Irene**

C.C: **0956655492**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja		
AUTORAS	Gavilanez Díaz, Johanna Estefanía; Toledo Arcos, Mónica Irene		
REVISORA/TUTORA	Psic. Cl. Carolina Eugenia, Peñafiel Torres, Mgs		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Psicología, Educación y Comunicación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciadas en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	09 de septiembre de 2024	No. DE PÁGINAS:	136
ÁREAS TEMÁTICAS:	Terapia Racional Emotiva Conductual, autoconcepto, relación		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Autoconcepto; Distorsión Cognitiva; Relación de pareja; Terapia Racional Emotiva Conductual; Creencias Irracionales; Emociones Desadaptativas		
RESUMEN/ABSTRACT: La presente investigación tuvo como objeto de estudio las distorsiones cognitivas y su incidencia en el autoconcepto de jóvenes universitarias de la UCSG durante las relaciones de pareja. El objetivo del trabajo fue analizar la incidencia de las distorsiones cognitivas sobre el autoconcepto ante las relaciones de pareja en jóvenes universitarias de la UCSG por medio del método descriptivo para situar posibles intervenciones clínicas basada en la Terapia Racional Emotiva. La importancia de este estudio es debido a que la sociedad actual presenta una constante queja acerca del amor romántico. Es común escuchar acerca de relaciones fallidas, incomprensión, comunicación inadecuada, etc; siendo esta temática mayormente discutida entre mujeres. Asimismo, fue notorio la poca importancia que se le ha dado a las creencias que cada uno posee como individuo. Estas pasan desapercibidas y terminan influyendo en el comportamiento, según lo que el individuo cree que debe entregar o merece recibir, dado su autoconcepto. La investigación se realizó a partir del enfoque mixto, y las técnicas empleadas fueron: revisión de fuentes bibliográficas, entrevistas semiestructuradas a psicólogos y encuestas a jóvenes universitarias de 20 a 25 años que actualmente se encontraban en pareja. A manera de resultado, los entrevistados concordaron que las distorsiones cognitivas afectan y forman parte de la construcción del autoconcepto, desde antes de formarse la pareja, sin embargo, una vez dentro de la relación, las distorsiones se activan debido a situaciones detonantes. Se concluye que las distorsiones más frecuentes en jóvenes universitarias en pareja son culpabilización, dependencia, y perfeccionismo.			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593 989625119 +593 95 862 6337	E-mail: johanna.gavilanezdiaz13@gmail.com arcosmonica44@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL	Nombre: Torres Gallardo, Tatiana Aracely, Mgs.		
	Teléfono: +593-4-2209210 ext. 1413 - 1419		
	E-mail: tatiana.torres@cu.ucsq.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			