

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

DEPENDENCIA EMOCIONAL E IDEAS IRRACIONALES EN PAREJAS: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

KARLA SUANNI GONZALEZ CRUZ
CARNET 20375-05

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

DEPENDENCIA EMOCIONAL E IDEAS IRRACIONALES EN PAREJAS: UNA REVISIÓN
SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
KARLA SUANNI GONZALEZ CRUZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: MGTR. LESBIA CAROLINA ROCA RUANO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. MARÍA NIEVES MARTÍNEZ ORTÍZ

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. NILMO RENÉ LÓPEZ ESCOBAR

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 6 de noviembre 2020

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **Dependencia emocional e Ideas Irracionales en parejas: una revisión sistemática** elaborada por la estudiante Karla Suanni González Cruz , quien se identifica con carné No.2037505, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica ; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo y se le nombre revisor de fondo, previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,


Mgtr. María Nieves Martínez Ortiz
Registro 15354

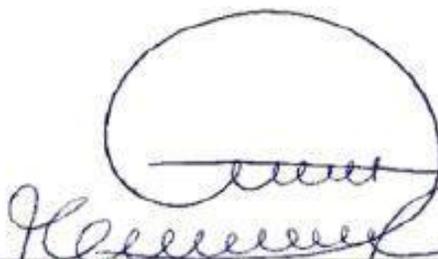
Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante KARLA SUANNI GONZALEZ CRUZ, Carnet 20375-05 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 052946-2021 de fecha 29 de enero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

DEPENDENCIA EMOCIONAL E IDEAS IRRACIONALES EN PAREJAS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, al día 1 del mes de febrero del año 2021.



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultades

MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Índice

	Pág.
I INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Dependencia Emocional.....	8
1.1.1 Definición.....	8
1.1.2 Características de la dependencia emocional.....	9
1.1.3 Tipos de apego.....	13
1.1.4 Vínculos no dependientes.....	16
1.1.5 Relaciones dependientes.....	21
1.1.6 Fases de la dependencia emocional en parejas.....	24
1.1.7 Causas de la dependencia emocional.....	29
1.2 Ideas irracionales.....	33
1.2.1 Definición.....	33
1.2.2 Características de las ideas irracionales.....	34
1.2.3 La triada del pensamiento, emoción y conducta.....	37
1.2.4 Detección de ideas irracionales.....	42
1.2.5 Ideas irracionales y los vínculos afectivos.....	45
1.2.6 Técnicas de Psicoterapia para ideas irracionales.....	49
1.2.7 Modelo ABC de Albert Ellis.....	55
II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	59
2.1 Objetivos.....	61
2.1.1 General.....	61
2.1.2 Específicos.....	61
2.2 Variables o elementos de estudio.....	61
2.3 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	61
2.4 Alcances y Limites.....	62
2.5. Aporte.....	62
III. MATERIAL Y MÉTODO.....	63
3.1. Sujetos.....	63

3.2	Procedimiento.....	63
3.3	Tipo de investigación y diseño.....	63
IV	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	65
V	DISCUSIÓN.....	68
VI	CONCLUSIONES.....	76
VII	REFERENCIAS.....	78
	ANEXOS.....	82

Resumen

La dependencia emocional es la demanda excesiva de afecto hacia el otro que se define como imprescindible y que ha sido idealizado, el dependiente se caracteriza por una entrega excesiva y negación a la ruptura de la relación, aunque el vínculo resulte nocivo, las otras áreas de la vida del dependiente se ven afectadas por esta situación. Las Ideas irracionales son argumentos que no se basan en lo real, sino van asociados con pensamientos mágicos, rígidos, supersticiosos y en gran medida incoherentes que complican el interrelacionarse, las ideas crean esquemas o estructuras por las cuales la persona percibe al mundo y a otros y así mismo generalmente de forma negativa. Conocer estos dos factores beneficiarán a las personas y optar por regularlos, inciden en las dinámicas interpersonales y contribuir a la mejoría interna, el objetivo central de la investigación es documentar la Dependencia Emocional e Ideas Irracionales en parejas.

El enfoque es cualitativo, diseño de revisión sistemática literaria de tipo exploratorio descriptivo, se trabajó con distintas referencias e información bibliográfica científica recopilada que se ha seleccionado en base al perfil de la investigación. Se encuentra que la mayoría de autores coinciden que la dependencia emocional es una necesidad de carácter afectivo que se desplaza e idealiza a otras personas que esperan suplan dicha necesidad. Las ideas irracionales se concretan como ideas distorsionadas que hacen sufrir emocionalmente y limitan el resolver conflictos por ser radicales, rígidas y exigentes. Las personas con dependencia emocional manejan distintas ideas irracionales algunas son: Es una necesidad del ser humano ser amado, es catastrófico que las cosas no marchen como se desean, se debe depender de alguien más fuerte y el pasado determinara el presente y futuro.

Palabras Clave: Dependencia emocional, Ideas irracionales, cogniciones, apego, vinculo

I INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un tema relacionado con el área afectiva insatisfecha de las personas, algunas de las maneras de manifestarse son: falta de equilibrio en las relaciones, pánico a las rupturas, centralidad en la pareja e idealización entre los involucrados. Esta necesidad excesiva y continua de tipo amoroso de una persona a otra, generalmente interrumpe el funcionamiento y autorregulación emocional. El nivel de sufrimiento y de interferencia en la estabilidad suele ser alto, es una situación reveladora de material inconsciente aprendido en la niñez por factores del tipo de crianza o parámetros aprendidos de comportamiento. Se acompaña de una carga de estereotipos sociales referentes al amor romántico y sumiso.

La estructura de la sociedad, cultura, aprendizaje o dogmas, marcan las creencias personales. Tanto la influencia de la familia en la infancia construye esquemas mentales que determinan el actuar del sujeto que eventualmente mostraran en la adultez, con la sociedad, consigo mismo y dentro de la pareja, la forma de crear una familia o una relación interdependiente o dependiente. Algunas de estas ideas como la necesidad de ser aceptados, es terrible si no pasa como lo espera o merecen ser castigados, determinan las dinámicas y resultados en las áreas que se desenvuelva. Al abordar la dependencia emocional e ideas irracionales en parejas se recopila la información de fuentes científicas para mayor comprensión y validación. La cual tiene como finalidad documentar la dependencia emocional e ideas irracionales en parejas.

Es esencial que la dependencia emocional sea tomada con seriedad, por el alcance de repercusiones que puede llegar a tener en la persona, ampliar la idea sobre el tema y concebir que la funcionalidad de las personas no depende de la pareja completamente, ya que en los vínculos afectivos es necesaria la equidad en la responsabilidad afectiva y evitar el amor condicionado o dependiente. La idea del miedo al abandono es un esquema inadecuado, que lleva a la persona a soportar situaciones inaceptables como humillaciones, abusos u otro tipo de dejadez. La importancia de este estudio es colocar el tema a la vista y desvincularlo de lo que se acepta y normaliza en las relaciones. Es necesario replantear lo insano que es la necesidad excesiva de afecto de una persona a otra. Al conocer y ampliar el significado de las relaciones afectivas y sus dinámicas, hará cuestionar lo aprendido o copiado de patrones en la educación social o familiar.

El reinventar las dinámicas sociales libres de apego insano y de ideas irracionales, marcarían la diferencia en el diario vivir. Construir familias y sociedades sanas, libres de esquemas distorsionados que provoquen malestar y limitaciones. Para la universidad contar con investigaciones que aumenten el conocimiento de este fenómeno actual y cotidiano, a los estudiantes de psicología que conozcan la importancia de prepararse para acompañar a los que lo necesiten.

El siguiente trabajo se estructura con temas relacionados con la dependencia emocional, características, fases, causas y formas terapéuticas de abordarla. Lo referente a ideas irracionales, como los tipos, la detección, la triada cognitiva, terapias y técnicas para intervenir psicológicamente. Se pretende que la recolección y documentación de información sea sustanciosa y con base científica.

A razón de lo expuesto se presentan a continuación los antecedentes que expresan los resultados y perspectiva de otros autores.

Aldana (2018) en la tesis titulada Rasgos de dependencia emocional en mujeres de dos centros educativos en Zacapa, Guatemala. El objetivo fue encontrar rasgos de dependencia emocional en 30 mujeres estudiantes de Perito en Industria de Alimentos del Instituto Tecnológico de Nororiente -ITECNOR- de la carrera de Profesorado en Enseñanza Media en Pedagogía y Psicología en la Universidad Rafael Landívar, Campus de San Luis Gonzaga, S.J. Zacapa. La investigación es de diseño experimental, de corte transversal. Se utilizó el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE), auto aplicado compuesto por 23 ítems que miden ansiedad por separación expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención que se valoran en una escala tipo Likert.

El cuestionario se compone de 6 subescalas (ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite, búsqueda de atención). Se concluye que se encontraron rasgos de Dependencia emocional en un nivel moderado en las estudiantes de la carrera de Perito en Industria de Alimentos del Instituto Tecnológico de Nororiente –ITECNOR- y en las estudiantes de la Carrera de Profesorado en Enseñanza Media en Pedagogía y Psicología de la Universidad Rafael Landívar, Campus San Luis Gonzaga, S.J. de

Zacapa. Se recomienda ampliar este tipo de estudio para identificar si los rasgos de dependencia emocional aparecen en la población estudiantil de ambos establecimientos o si desaparecen.

Mansilla (2013) en su tesis Tratamientos psicológicos para las dependencias emocionales, tuvo como objetivo determinar en las personas con dependencias emocionales, los factores desencadenantes que causan el sufrimiento en determinadas circunstancias, y lleven a relaciones interpersonales e intrapersonales conflictivas e inadaptadas. El estudio de tipo correlacional experimental se realizó con una muestra de 15 personas entre hombres y mujeres durante 8 meses, en la colonia Mariscal zona 11 de la ciudad capital de Guatemala. los instrumentos que se utilizaron fueron: una guía de observación que permitió conocer aspectos físicos y emocionales de cada participante, y un cuestionario basado en los doce pasos de los grupos anónimos con el cual se buscó medir el nivel de progreso emocional. Se concluyó que las mujeres son las que más padecen dependencia emocional y que las relaciones de pareja que suelen llevar los dependientes emocionales son de sumisión e idealización a la pareja que a la vez se convierte en el centro de atención del dependiente. Se recomienda dar a conocer las características de la dependencia emocional, promover campañas de grupos de autoayuda

Morales (2018) con la tesis titulada Dependencia emocional en mujeres estudiantes de carreras universitarias con una relación de pareja realizada en Huehuetenango con 50 personas, 25 mujeres estudiantes de Psicología y 25 mujeres estudiantes de Ciencia Jurídicas Sociales. El objetivo fue determinar la presencia de dependencia emocional en mujeres estudiantes de carreras universitarias con una relación de pareja. La investigación de tipo descriptiva comparativa. El instrumento utilizado fue el inventario de dependencia emocional, IDE, para medir la dependencia emocional en siete factores que se manifiestan en una relación de pareja. Se concluyó que, de la muestra de 25 estudiantes de Psicología Clínica, la mayoría manifiestan dependencia emocional en un nivel alto, y la minoría manifiestan un nivel moderado de dependencia emocional. Se recomienda a las estudiantes de psicología, estar en un constante proceso de auto observación y autoevaluación para considerar si es necesario, en algún momento, apoyarse en un proceso psicoterapéutico para mantener una óptima salud mental y emocional.

Laca y Mejía (2017) en el artículo Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación en situación de conflicto con la pareja. Revista Enseñanza e Investigación Psicológica, Vol. 22, No 1. En esta investigación de tipo descriptivo, comparativo, con una muestra de 220 participantes de ambos sexos, se concluye que los hombres sienten más ansiedad por separación y búsqueda de atención acorde al estereotipo del rol en la cultura latina, mientras que las mujeres utilizan más expresiones límites con su pareja como amenazarse de hacerse daño a sí mismas, aunque el estereotipo comportamental de la mujer cambia desde la inclusión en el mercado laboral. Se recomienda la inclusión de la dimensión psicológica masculina-femenina, no solo el sociodemográfico.

Valle y Villa (2017) en el artículo Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles que aparece en la página electrónica. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. Vol.9 No.1. de la Universidad de Oviedo España. Investigación de tipo correlacional, con 382 participante residentes españoles, tuvo como objetivo analizar la relación entre la dependencia emocional y los diferentes tipos de apego adulto. Concluye que los jóvenes con un estilo de apego seguro tienden a no presentar dependencia emocional, mientras que las personas con estilo temeroso huidizo, presentan mayores niveles de dependencia emocional, no se encontró diferencia respecto al género o historial de pareja. Se confirma la relación entre estilos de apego adulto y la intensidad de la dependencia emocional.

Santori y de la Cruz (2014) en el artículo titulado Dependencia emocional en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima, que aparece en la página electrónica Catedra Villarreal Vol. 4, Núm. 2. Establece el nivel de dependencia emocional en mujeres con respecto a su pareja, tiene como motivo. Cuestionar el nivel que presentan las usuarias de centros especializados en problemas de relación de pareja, para esto se utilizó el Inventario de Dependencia Emocional IDE; el objetivo fue identificar y describir los niveles de dependencia emocional en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima. Se concluye que entre las características sociodemográficas más relevantes que comprende a mujeres, con edades entre 20 y 50 años (con una media de 37 años). Al haber hallado esta variable con un alto porcentaje del 80% en la muestra, donde la personalidad y vínculos que establecen tienden a ser patológicos. Con frecuencia se observa inmadurez y limitaciones en la independencia. Se recomienda trabajar en el

reconocimiento de factores de madurez y la influencia en la personalidad dependiente para estudios futuros.

Velásquez (2016) en la tesis titulada Ideas irracionales y autoconcepto, el objetivo de esta investigación es establecer las ideas irracionales que tienen mayor ponderación y relación de las mismas con el autoconcepto de la mujer, se realizó con 50 mujeres católicas comprendidas en las edades de 20 a 45 años del cantón Xecaracoj Quetzaltenango. Una investigación de tipo descriptivo. Las pruebas utilizadas fueron cuestionario de ideas irracionales y la prueba para adultos AF5 para autoconcepto. Se concluye que existe una incidencia de las ideas irracionales en el autoconcepto, ya que el estudio realizado muestra las áreas en las cuales la mujer no logra obtener una estabilidad tales como: la culpabilidad, dependencia, evitación de problemas e irresponsabilidad emocional. Se recomienda la continuidad de terapia psicológica para fortalecer la salud mental con énfasis en autoconcepto e ideas irracionales.

Guevara. P., Suarez., Y. (2018) en su tesis Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán Lima Perú, el objetivo fue determinar la relación entre creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja, estudio llevado a cabo con 90 mujeres víctimas de violencia, con edades de 15 a 50 años. La investigación de tipo correlacional-transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de creencias irracionales de Albert Ellis y el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño. Los resultados muestran que existe relación significativa entre creencias irracionales y la dependencia emocional en las mujeres violentadas; como la necesidad de aprobación, perfeccionismo y ausencia de autonomía, sin embargo, no se encontró relación en las siguientes dimensiones: condenación, catastrofismo, incontrolabilidad, ansiedad a lo desconocido, evitación al malestar, aficción al pasado y facilismo. Por lo cual se llega a la conclusión de que a mayor presencia de creencias irracionales se hallará mayor población de mujeres con presencia de dependencia emocional. Se recomienda mencionar que la dependencia emocional se relaciona más con la necesidad que alberga una persona que con el amor que dice tener a su pareja, trabajar en esta distorsionada idea es lo adecuado.

Lemos, M. Jaller. C., González. A., Díaz. Z., De la Ossa. D. (2012) en el estudio titulado Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia con 569 participantes, El objetivo buscaba identificar el perfil cognitivo de los estudiantes con dependencia emocional. Con diseño de investigación descriptivo, los resultados señalan que las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, creencias centrales “paranoides” y “dependientes”, una distorsión cognitiva de “falacia de cambio” y “autonomía” como estrategia hipo desarrollada de afrontamiento. Como la creencia de los universitarios con dependencia emocional consideran que, para tener felicidad, es necesario que sea la pareja quien cambie, se destacan características que reflejan creencias, distorsiones y formas de afrontamiento que extienden el esquema desadaptativo temprano predominante, esto se perpetua a lo largo de la vida. Se recomienda impulsar las estrategias de afrontamiento, así como la autonomía.

Buiklece (2019) en la tesis Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja. Tiene como objetivo estudiar la relación entre la dependencia emocional y los tipos de creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica por parte de sus parejas que asisten a una institución que atiende a parejas en situación de violencia en el distrito de Chorrillos Lima Perú. La muestra es de tipo censal de 100 mujeres que se encuentran en el rango de 20 y 50 años de edad que actualmente están casadas o en una relación. La investigación es de tipo cuantitativa con diseño no experimental, transversal, descriptiva y correlacional. Los instrumentos que se utilizaron son el Inventario de Dependencia Emocional- IDE de Ariquipe y el registro de opiniones de Albert Ellis. Los resultados indican que 96% de las mujeres participantes se ubican en una categoría alta de dependencia emocional. En cuanto a la relación entre la dependencia emocional y las creencias irracionales en las mujeres del estudio, se halló relación significativa entre la dependencia emocional y las creencias irracionales necesidad amor y aprobación y dependencia. Se recomienda implementar programas de intervención para fomentar las relaciones sanas sin dependencia emocional.

Llerena. S. (2017) en la tesis Creencias irracionales y dependencia emocional en Ambato Ecuador. El objetivo de la investigación es determinar la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en los estudiantes de los cursos de nivelación de la carrera de

Medicina de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato. Con una muestra de 120 estudiantes ,72 mujeres y 48 hombres en edades entre 18 y 21 años. Se utilizo el Test de Creencias irracionales de Albert Ellis, y el cuestionario de dependencia emocional de Lemos y Londoño, el cual evaluó el nivel de dependencia emocional en los estudiantes: ausencia, leve, moderado y grave. Se concluyo que las creencias irracionales si se relacionan con la dependencia emocional; al ser las creencias de ansiedad, perfección y castigo las que tienen mayor relación con la dependencia emocional leve, recomienda definir un protocolo terapéutico de atención para el tratamiento de los factores principales de dependencia emocional con el objetivo que prevenir en los estudiantes la dependencia emocional.

Riofrio. J., Villegas. M. (2016) en la investigación de Distorsiones cognitivas según dependencia emocional en estudiantes universitarios de Pimentel Perú , el objetivo era determinar las diferencias significativas de las distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada de Pimentel, la investigación de tipo descriptivo comparativo, con una muestra de 372 sujetos de ambos sexos con edades entre los 17 y 34 años de edad a quienes se evaluó con el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz & Lujan) y el Cuestionario de dependencia emocional (Lemos & Londoño) . Se concluye que el inadecuado procesamiento cognitivo establecido de modo rígido implica un riesgo en la felicidad de la pareja, es probable que los pensamientos no sean satisfactorios, debido a la distancia con la realidad, y dar espacio a una etapa de desilusión. Se recomienda más investigaciones para crear nuevas estrategias psicoterapéuticas para las nuevas sociedades.

Lázaro. D (2018) en la tesis Creencias irracionales y dependencia emocional en gestantes del CMI Cesar López Silva del distrito de Villa el Salvador Lima Perú. El objetivo determinar la relación entre las creencias irracionales y la dependencia emocional en gestantes de la Micro Red César López Silva del distrito de Villa El Salvador en Lima Perú; la investigación de tipo correlacional y diseño no experimental uso una muestra de 150 adultas gestantes, se utilizó el Registro de opiniones forma A y la Escala de dependencia emocional ACCA. Concluyo que la principal creencia irracional que presentan las gestantes es que, si algo malo les afecto fuertemente en alguna ocasión, siempre les afectara. La recomendación es sensibilizar a las

mujeres gestantes a procurar la salud mental, así como la física y fomentar más estudios relacionados con creencias irracionales

1.1 Dependencia Emocional

1.1.1 Definición

Castello (2013) define la dependencia emocional como la necesidad extrema de carácter afectivo de una persona a su pareja y busca encontrar en otros la felicidad, al creer poseerlos sobrevive. Se coloca en una situación vulnerable donde aceptara lo que el otro diga por temor a ser tratado con dejadez. La dependencia emocional lógica o saludable es la que vive un niño con los padres o familia durante la infancia, o un tipo de dependencia reciproca por parte de la pareja, la dependencia patológica se ve como la extrema necesidad que se exige.

La necesidad de afecto es superior a lo aceptable, se postula que es por la carencia en el pasado de afecto sano y una red de apoyo social estable o por rupturas recientes, faltantes de reforzadores positivos y dificultad para defender opiniones, más si es ante la pareja. El deseo excesivo de tener una pareja en estas situaciones es un riesgo a largo plazo.

El afecto no existe únicamente en una relación de pareja, sino en otras relaciones no románticas, con una vida social activa, hobbies u otras actividades que enriquezcan la vida, la persona tiene menos tendencia a caer en una dependencia emocional, al redirigir la atención en otros intereses o emociones y descentralizar el enfoque de esta necesidad a un solo punto y persona.

La autoestima baja podría aumentar la tendencia a la dependencia, pues al no ser capaces de ver el valor o el potencial que poseen. Las personas tienden a idealizar a otros por pequeños indicadores, cualidades que quizás no existan, minimizar los desacuerdos y creer que es la persona indicada, esta idealización demuestra carencias de autovalor y autocuidado esto puede conducir a una relación de dependientes y poco saludable.

Cognost (2013) al definir la dependencia emocional refiere que es la incapacidad de cortar una relación de pareja cuando es necesario, es una adicción que conlleva la necesidad sin control y un

poco irracional, en la que se pierde la libertad y se trata de mantener la relación a cualquier costo en este costo es donde se encuentra el mayor problema ya que traerá sufrimiento, humillaciones, cansancio, sometimiento para el dependiente, todo esto a cambio de un poco de afecto idealizado, acompañado de un anhelo de conseguir lo que se desea. se acompaña de un argumento que perpetuara esta situación del dependiente en un ciclo de aceptación.

Riso (2012) lo define como personas víctimas de una amor mal concebido o enfermizo. Un acto de cariño que puede parecer desinteresado y generoso, una rendición guiada por el miedo y deseo de preservar lo bueno de la relación, influenciado bajo la idea del amor romántico, la persona apegada sufre despersonalización y una alienación insana para ambos.

1.1.2 Características de la dependencia emocional

Para Freud en la elección del objeto de 1910 menciona que una persona busca rasgos específicos para vincularse con alguien y estas características llegan a idealizarse pues suplen lo que fantaseo encontrar. Así como lo hace el dependiente emocional, encuentra algo y pretende mantenerlo a toda costa, las personas equilibradas buscaran a otro igual, más un dependiente buscara que alguien supla lo que no conocen y necesitan afectivamente e intentan llenar ese déficit.

Castello (2013) las características de una persona con dependencia emocional, normalmente tienen tendencia a:

- Tener prioridad de la pareja sobre cualquier cosa: no hay nada que se interponga entre ellos y la pareja, dejan las otras áreas de la vida o personas para dedicarse a una nueva pareja, depende el propio funcionamiento de las necesidades del compañero.
- Voracidad afectiva, deseo de acceso constante: buscan contacto constante, si las ocupaciones no lo permiten recurren a los celulares, aplicaciones para estar siempre conectados y sabido del otro.
- Tendencia a la exclusividad en las relaciones: el dependiente desea absorber a la pareja a los amigos y familiares, las otras actividades le molestan, aísla a la pareja de ellos si es posible.
- Idealización del compañero: se sobrevalora a la pareja, puede llegar a distorsionar los méritos y capacidades del otro y llegar a ser irracional lo que tolera.

- Sumisión: aceptar todo lo que ofrece el otro, descalificaciones, infidelidades, tipos de violencia; accede a lo que dice la pareja.
- Pánico ante el abandono o rechazo de la pareja: al idealizar al otro y someterse, la idea de estar lejos de la pareja provoca terror, la ruptura se consideran inaceptable pues prefiere estar mal pero no lejos de la persona.
- Trastornos mentales tras la ruptura “Síndrome de abstinencia” los dependientes tienen una manera de adicción, y si ocurre la distancia con el otro sufren ansiedad, tristeza, dificultad para concentrarse, molestias físicas, el sufrimiento desaparece si la otra persona se comunica, la tranquilidad es inmediata para el dependiente.
- Búsqueda de pareja con un perfil determinado: personas seguras de sí mismas, que posean características que no se tienen: alguien engreído, distante afectivamente, egocéntrico, por momentos hostil, posesivo o conflictivo.
- Amplio historial de parejas ininterrumpidas: relaciones desde la adolescencia, pasan de una relación a otra hasta encontrar a alguien que llene el perfil que desea.
- Baja autoestima: carecen de amor propio, creen no tener cualidades, virtudes sino muchos defectos y poco valor.
- Miedo a la soledad: la idea les provoca incomodidad, malestar e incluso ansiedad, terror a no estar en un vínculo afectivo.
- Necesidad de agradar: búsqueda de la validación externa, intenta satisfacer a la mayoría de personas con las que tiene relación, procura no crear conflicto o queda mal con las personas, ellos son descritos por otros como personas que intentan favorecer a otros y se caracterizan por desvivirse por ayudar.

Para Castello (2013) dentro de estas y fundamentales razones esta la baja autoestima, miedo a la soledad la tendencia de entablar a lo largo de la vida relaciones de pareja dependientes, normalizar este tipo de actuar y conceptualizar una relación dentro de los estándares aprendidos o interiorizados.

Las características o algunas de ellas son las de un dependiente emocional puede poseer, algunas son observables y fáciles de percibir; este comportamiento puede ser desde la adolescencia, con una larga lista de parejas y de situaciones similares, el darse cuenta de los patrones de

comportamiento y lo que se repite en cada uno de los vínculos podrían ayudar a frenar o cambiar esta manera de pensar sobre una relación afectiva. Probablemente inician la relación con el conocimiento de la necesidad extrema que posee, al estar en pareja se nutre de lo mucho o poco que reciben, aunque el vínculo no sea el más adecuado poco a poco aumenta la incapacidad de vivir sin la presencia del otro, las consecuencias son notorias para los demás que rodean la relación.

Ventura, J. y Caycho, T. (2016) mencionan a Lemos y Lodoño respecto a la validación del cuestionario de dependencia emocional y resaltan las siguientes características de un dependiente emocional.

Como la ansiedad por separación que perdura por un tiempo, la necesidad de la figura con la que se vinculaba, desequilibrio ante la falta de la persona que suplía esta necesidad afectiva.

Expresión afectiva. Requiere que la pareja constantemente exprese lo que siente afectivamente, le da calma y tranquilidad. Esta actitud es constante, si las solicitudes no reciben un estímulo seguido el dependiente puede reaccionar ansiosamente.

Modificación de planes. Por lo deseos o solicitudes de la pareja, el dependiente puede modificar, alterar la rutina y necesidades para suplir las de la pareja, todo esto para compartir más tiempo con ella.

Miedo a la soledad. Esta es vista con temor, la búsqueda de una pareja deviene de buscar terminar con la soledad y encontrar a alguien que brinde compañía, seguridad y protección.

Expresión límite. Se refiere a una reacción exagerada ante la ruptura, puede llevar a episodios de ansiedad y alteraciones para el dependiente como sentirse fuera de control, tener impulsos peligrosos, hasta autoagresiones, ha enfocado a la pareja como el centro y ante la pérdida esta puede ser la reacción.

Búsqueda de atención, procurar mantener la atención de la pareja en todo momento con cualquier situación, aunque esta parezca trivial, espera recibir expresión afectiva por parte de la pareja. También busca ser el centro de atención y de cuidado, un tipo de vulnerabilidad que desea sean suplidas cuando lo requiera.

Taverniers (2012) se enfoca desde un análisis sociocultural y antropológico en las construcciones sociales del género con el enfoque de construcción de algo en conjunto, lo que se comprende como la pareja, alianza, vínculo o el lazo que une a dos personas para ser la base de la sociedad. Algunas de las especificaciones para cada género como lo son los roles establecidos. Las características que cada uno posee dependiendo del sexo asignado. De igual manera otras especificaciones que acompañan estas descripciones como físicas, emocionales y sociales. Menciona en especial la historia del abuso físico y emocional instaurado en las sociedades que fue aceptado por los involucrados, la idea de que una persona depende del otro es aceptado, pues todos lo han hecho en algún momento por los miembros de la familia, una idea distorsionada de lo que incluye tener una pareja, lejos del romanticismo sino más bien como un deber, este sería un requisito más, el aguantar pues vale la pena mantener un vínculo ya que la sociedad lo requiere de cada individuo y va dentro de los contextos intrapsíquicos este modelo a seguir. Al tomar en cuenta todo este aspecto, la crianza que lo refuerza y el contexto con el cual una persona entra a una relación amorosa con ideas y preceptos, tendencias específicas, que pueden ser influenciadas por el momento de la época en que vive, las costumbres familiares y las propias. Una persona es una historia compleja que busca vincularse a otra, en una sociedad que normaliza la posesión y el control en la pareja en muchas ocasiones.

Las características para la dependencia emocional pueden devenir de la crianza y el tipo de cuidadores, así como de los estímulos de la estructura familiar, la sociedad y las normalizaciones en los vínculos afectivos modernos, el peso de las situaciones que se cree se deben cumplir dentro de la misma. Específicamente el estigma de la mujer sumisa y la tendencia de la misma a la dependencia emocional o del hombre que controla y guía.

Es importante mencionar que las características de la dependencia emocional es un recopilado de distintos psicólogos, terapeutas que trabajan en el área de parejas, desde las experiencias y

aportaciones es donde se parte, ya que esto no es tomado como un trastorno clasificado en el DSM o en otro manual. Las distintas investigaciones y literatura sustentan el hecho que la dependencia emocional es algo que se vive en las sociedades.

1.1.3 Tipos de apego

El apego definido por Bowlby en la década de los sesentas, lo define como una conexión psicológica entre los humanos, un vínculo emocional profundo que acompaña a la persona , posteriormente el concepto lo amplía Marrone (2014) este vínculo afectivo fuerte que se genera entre los infantes y los cuidadores a lo largo de las interacciones de la infancia , él autor realza la importancia de los patrones de conexión de progenitores a hijos pues se transmitirán estos y serán parte de las estructuras internas en el futuro y modularan la interacción social , psicológica con el mundo y con ellos mismos. Existen distintas formas de apego a los que el recién nacido es expuesto y determinara de alguna manera su proceder.

Estilo de apego seguro: Niños con padres que los han hecho sentir aceptados en un sistema familiar fuerte, el niño estuvo expuesto a simpatía, amor y comprensión, proximidad física y accesibilidad, así como atención emocional. Estas personas en su edad adulta no demuestran mucha dificultad para vincularse con otros en relaciones fuertes. Saben comunicar emociones, necesidades y limites dentro de las relaciones afectivas.

Síntomas del estilo de apego seguro. No tienen problema al depender de la pareja, sienten comodidad con la libertad del otro, necesitan y dan su espacio, no tienen niveles de ansiedad ante la idea de la ruptura, logran manejar la separación de una forma adecuada.

Estilo de apego evitativo: Se clasifica como un tipo de apego inseguro, se da en niños con crianzas de padres distantes y fríos. Con frecuencia el niño fue ignorado, tuvo poco contacto afectivo, sin mucha demostración de cariño. En la adultez no se sienten cómodos con la intimidad, tienen dificultad para confiar en otros, no consolidan relaciones generalmente fuertes.

Síntomas apego evitativo. Pueden ser distantes y evitativos, no están a gusto con la intimidad, dificultad para el compromiso, no siente comodidad con la dependencia de las parejas, dificultad para demostrar emociones.

Estilo de apego ansioso o ambivalente: Dificultad para alejarse de la figura de apego, tienden a la dependencia, les provoca ansiedad el alejarse. Los padres al actuar de manera incoherente en la forma relacionarse. Estos niños es la adultez son personas inseguras con temor a los vínculos afectivos.

Síntomas del estilo de apego ansioso/ambivalente. La atención está puesta en el cuidado de la relación, terror al abandono, son inseguros, no les agrada la distancia de la pareja, los temas de relevancia tienden a ser de la relación, necesitan muestras de amor constantemente.

Estilo de apego desorganizado/desorientado: En este caso los padres de estos niños fueron incoherentes y poco predecibles, en ocasiones demostraron afecto y en otras no. Los niños se ven afectados pues tienen un patrón de comportamiento poco claro, perciben al mundo como amenazador. De adultos tienden al dramatismo en las relaciones e inestabilidad, temor y a ser asfixiantes con la pareja, son incoherentes con lo que sienten y hacen.

Síntomas del estilo de apego desorganizado/desorientado. Emocionalmente ambivalentes, tienden al drama y a crear conflictos, al ser inestables la transmiten al otro, el abandono no es aceptable.

El humano tiene la capacidad de adaptarse con ayuda del aprendizaje. Como se menciona anteriormente el estilo de crianza es fundamental en el desenvolvimiento del adulto. El tipo de crianza y la forma de apego desarrollada marco los cimientos de las creencias que pondrá en práctica al relacionarse, son estos filtros de aprendizaje que predeterminan a la persona al reaccionar, actuar, sentir y pensar. El equilibrio familiar, los estímulos afectivos perduran y salen a la luz consciente o inconscientemente. El niño con apego seguro crea empatía y recepción emocional que otros le brindan. Cortés (2018) el vínculo afectivo paterno les aporta capacidades amplias al desarrollarse, sintiéndose bien consigo mismo y con los demás, serán capaces de

regularse y manejar las situaciones cuando no sucedan como desean, manejar la búsqueda de consuelo, así como la ayuda de los demás.

Tabla núm. 1

Posibles relaciones de pareja, dependiendo el tipo de apego				
Apego	Seguro	Ansioso	Evitativo	Ambivalente
Seguro	Confianza en el vínculo amoroso	El no dependiente se siente restringido. Declive en la satisfacción	Empieza a alejarse y es más evitativo pues le desagrada la cercanía	Esta por momentos
Ansioso	No se acepta la independencia del otro, causa malestar	Se restringe el acercarse a otros	Es complicado conseguir la autonomía	Sufre cambios inesperados
Evitativo	El dependiente solicita más seguridad	Algunos problemas en la intimidad se presentan	Comparten menos intimidad y cercanía	La comunicación es complicada

Esquema de tipos de apego y su impacto en las relaciones de pareja. Rodríguez

Gabo (2014) cita a Marrone con el esquema del apego, donde expone la relación entre apego y psicopatología se comprende desde el resultado de las interacciones de las estructuras familiares como el aprendizaje o ejemplos, la composición familiar y el impacto en la persona, circunstancias individuales el historial de la persona las tendencias y por último la etapa actual del adulto el contexto donde se desenvuelve y otros factores precipitantes que le afecte.

Esquema 1



Esquema del apego Marrone, M. Teoría del apego (2001) Citado por Gabo (2014)

En este esquema muestra las tendencias y la influencia de la seguridad en el individuo, los conflictos o la manera de tener resolución sobre ellos y el final de un suceso si se tienen los componentes que estructuren y puedan ayudar al manejo de las circunstancias.

1.1.4 Vínculos no dependientes

Un vínculo es una unión o algo que liga a dos personas que las hace ser cercanas.

Orihuela (2018) propone en el libro sanando heridas, características importantes que necesitan gestión para el manejo de la relación. Estas pautas son aprendidas en el pasado o podrían aprenderse sí, se es consciente de la necesidad de las mismas, para ella estas modulan la interacción sana, adecuada y libre para los involucrados.

- Aceptación: involucra el respeto a la manera de ser de la pareja y los límites, como la comprensión de los mismos.
- Reconocimiento: dar la importancia que el otro merece, dar atención y escuchar al interactuar.
- Afecto: vincularse afectivamente desde la honestidad y confianza, con sinceridad para fomentar la seguridad.
- Respeto: expresa confianza y compromiso ante el vínculo, un contrato implícito.

- Interés de encuentro: la disposición de conectar con el otro, el estar presente cuando se necesite.

Para Congost (2013) las características de una pareja sana son: la admiración, confianza, respeto, aceptación y la comunicación. Estos pilares se extienden desde lo individual hacia los otros, procuran límites y pautas para mantener el equilibrio y estabilidad en la relación, las características que se practican continuamente en el ámbito social y la importancia en la vinculación con el otro: el involucramiento y complejidad de los seres humanos en relación con otras especies, hace variada la situación respecto a la convivencia, los factores internos y externos determinan el éxito o la perseverancia determina el resultado de la relación.

Riso (2013) propone la importancia de la libertad y la necesidad de ser ejercida, menciona tres tipos de libertades para una relación. La libertad de conciencia, de gusto y actividades y de asociación.

Conciencia: actúa y piensa de una forma que busca no afectar la relación o crear disgusto, es una relación basada en la sumisión y la prohibición, la vida amorosa está viciada y es parte de un apego. A diferencia de una relación que procura respetar los pensamientos y actitudes del otro.

Libertad de gustos y actividades: cambiar maneras de ser, vocación, preferencias y opiniones por una relación no es adecuado. El cambio sano es individual no por caprichos del otro.

Libertad de asociación: una relación no debe implicar perder amigos, compañeros, diversión o red social. La pareja necesita respetar la individualidad de los involucrados. Las tres libertades expuestas se resalta el respeto y espacio de existir para que ambos y, puedan desenvolverse en un círculo social, al no tomar en cuenta las libertades, las relaciones podrían llegar a ser limitantes, aunque alguno podría acceder y aceptarlo, más no siempre esto traerá satisfacción, ya que las personas procuran con frecuencia ampliarse y crecer.

Figura núm. 1

Oración de la Gestalt

**Yo soy Yo
Tú eres Tú.
Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas
Tú no estás en este mundo para cumplir las mías.
Tú eres Tú
Yo soy Yo.
Si en algún momento o en algún punto nos encontramos
Será maravilloso
Si no, no puede remediarse.
Falto de amor a Mí mismo
Cuando en el intento de complacerte me traiciono.
Falto de amor a Ti
Cuando intento que seas como yo quiero
En vez de aceptarte como realmente eres.
Tú eres Tú y Yo soy Yo.**

Elaboración propia con base en Perls. (1970)

El dejar ser y ser, tener un espacio, objetivos y respeto es fundamental para el individuo, así como la tolerancia y las pautas que justifiquen lo que se hace y recibe. La oración de la Gestalt propone en las oraciones los límites y respeto de una manera equilibrada. La visión del desapego con una perspectiva de no poseer al otro o tener el control, la comprensión y compromiso de compartir en pareja es una decisión continua de seres libres.

Características de parejas sanas emocionalmente.

Guerra (2019) menciona que el amor sano necesita desprenderse de fijaciones, dependencias o enganches emocionales del pasado, y crear una cooperación incondicional y desinteresada. Cita a Adler al mencionar algunas características necesarias en la pareja como la capacidad de establecer vínculos y si relacionarse con las demás personas, también las relaciones sentimentales de tipo afectivo o amistad y las de trabajo como la estabilidad en él y que le proporcione lo que

necesita, en tres áreas, la de pareja, en sociedad y en lo laboral. Cada persona posee la capacidad de desenvolverse en estas y se espera que sean gratas y que puedan mantener un equilibrio entre ella, el apoyo y comprensión de la pareja, la estabilidad laboral y la convivencia con otras personas que enriquezcan las experiencias, intercambios de pensamientos. En si los integrantes tienen la capacidad de desarrollarse en estas áreas individualmente y se espera que en pareja continúe de esta forma. Se toma en cuenta el contenido que tiene alguien en lo personal antes de concretar una relación, la importancia de la intención o creencias que la persona posea desde las estructuras de pensamiento o conceptos, ya que esta pueda estar teñida de necesidad de salvación o de llenar un vacío en el individuo.

Guerra (2019) describe pautas para una pareja sana y como poder lograrlo, se describen a continuación:

- No buscar poseer o controlar, buscar o manipular al otro para tener poder sobre lo que hace.
- Altruista o desinteresado y solidario cuando el otro lo necesite, estar presente en la relación.
- Renuncia y cesión, equilibrio entre el egoísmo y el ceder cuando sea prudente
- Incondicionalidad del apoyo ya que esto es parte del sostén emocional afectivo dentro del vínculo, tiene de base el ejemplo del núcleo familiar padre e hijos que se duplicara en la pareja
- Donación afectiva, demostración y señales de afecto, aprender a dar y a recibir
- Capacidad de comunicación, saber expresar lo que se piensa, siente y expresarlo concretamente.

Para Castello (2013) expresar la necesidad afectiva, el reconocer esta debilidad para estar consciente y que pueda enfrentarla dentro de la pareja, si se considera algo externo puede tomar distancia con los comportamientos enfermizos que pueda poseer, el no identificarse es importante. El evitar desplazar a los vínculos, conocer y aceptar esta tendencia podrá ayudar hacerle frente. La no aceptación o el desconocimiento de la necesidad afectiva mantendrá el problema.

Algunos de los objetivos para tener relaciones sanas con los demás según Castello (2013)

- Dejar de agradar por necesidad

- No buscar la valoración y el sentido personal en otros
- Ser selectivos con los demás
- Conectar de una forma adecuada con la gente

Garriga (2013) cita a Prajnanpad y los cinco criterios para estar en pareja, la primera señala que debe de ser un vínculo que fluya sin tantas complicaciones, donde no haya luchas emocionales que los desgasten, esto procura una comunicación real y no rutinaria, así como enriquecedora, esto disminuye el drama o desequilibrio que pueda surgir. La segunda se enfoca en la compatibilidad, al serlo habrá más comprensión en las situaciones que puedan encarar, la gestión de la relación puede ser cansada o agobiante por las diferencias que tengan como costumbres, perspectivas, objetivos entre otros. El tercero muestra la necesidad de compañerismo para compartir abiertamente lo que se es, crea complicidad que sepan que son comprendidos e importantes para el otro. Como cuarta característica es la confianza, la premisa de no quererse dañar, algunos han sufrido traiciones o situaciones desagradables en el pasado que no son aptas traer al presente en la relación que traten de establecer, un tipo de confianza inocente.

Otro de los componentes que menciona Garriga es el dar y en el tomar, el equilibrio de dar lo que se quiere y se puede y lo que la otra persona quiere y puede recibir, al aceptar lo que el otro quiere dar, sin pedir más, ayuda a evitar los juegos psicológicos o que alguno de los involucrados se sienta deudor dentro de la relación, así como los intercambios pueden ser positivos o negativos en lo que se da, se brinda, se ofrece. En una pareja que tiene intercambios positivos más abundantes que los negativos, estimulara el bienestar de la misma a diferencias si los intercambios negativos son superiores debilitara y desgastara la energía de ambos y producirá un desequilibrio en donde uno puede sentirse mejor porque da más o que sacrifica más y el otro mal por no contribuir con tanto, al tratarse de una s relación de adultos y no una materno filial, es importante tomar en cuenta las dinámicas claras donde ambos contribuyen al crecimiento del vínculo, para evitar así los papeles de cuidador o cuidadora para un necesitado o necesitada.

Guerra(2019) menciona a Fromm con los cuatro componentes que harán que el amor sea funcional, e iniciar con la responsabilidad sobre la persona que se ama, esto significa estar y responder a las necesidades objetivas de la pareja, como segundo el respeto con una vista

empática hacia el otro, saber escuchar, respetar las vivencias e identidad, la tercera es la desnarcisización significa estar liberado del egoísmo y así conocer al otro, darle un espacio especial e intentar conectarse e interesarse francamente en la pareja. Y por último la preocupación activa por el crecimiento personal del otro, escucharlo y leer lo que comparte al hablar o actuar.

1.1.5 Relaciones dependientes

Caracterizadas básicamente por ser adictivas, generan necesidad sin control e irracional por otra persona, pueden perder la libertad con la ilusión de pseudo felicidad o bienestar momentáneo, tratan de mantener la relación a cualquier costo, sin medir las consecuencias, al ignorar las vulnerabilidades que quedan expuestas, aceptan imposiciones por la satisfacción del otro, pues es el centro de bienestar. Como lo menciona Congnot (2014) la dependencia emocional puede ser unidireccional o bidireccional si una persona es dependiente o si son los dos involucrados, al ser uno existen más posibilidades de acabar con la relación o intentar reinventarla, mientras al ser los dos, puede lo tóxico y destructivo alcanzar niveles enfermizos y ambos sufrirán, estarán atrapados por algún tiempo, ya que puede normalizarse y la consciencia del problema tardará en salir a la luz. La necesidad de ambos compensa por momentos el desgaste. No significa que se permanezca en un nivel, este es progresivo al tiempo, más dificultad para enfrentar y darse cuenta.

No existe un estándar para clasificar a los dependientes emocionales en específico, Castello (2013) en su libro la superación de la dependencia emocional, describe dos tipos de perfiles de un dependiente emocional. El tipo A y el Tipo B el primero caracterizado por la necesidad y sumisión ante la pareja, manifiesta baja autoestima y se muestra condicionado ante las relaciones interpersonales por el deseo irracional de agradar a todos. El control sobre la otra persona el ser controlado, ya que intenta evitar que se enoje o se aleje por algún tipo de restricción por parte del dependiente. El tipo B tiende a tener una vida funcional en el área laboral, profesional o social, aparenta tener una autoestima alta, aunque la funcionalidad podría no ser cierta, puede presentar conflictos en la relación con compañeros de trabajo, miembros de la familia ya que tienden a ser distantes y poco amigables, son selectivos con los vínculos emocionales. Solo las personas cercanas se dan cuenta del comportamiento de sumisión, autoanulación y la necesidad por la pareja. El egoísmo es una constante en las relaciones con dependencia emocional, aunque se

quiera con intensidad, pero de una manera insana pues parte de la necesidad de cubrir la insatisfacción afectiva y no de querer compartir. Dicho de otra forma, se utiliza al otro para llenar el vacío existente en el interior del dependiente.

Tabla núm. 2

Características de una relación enferma

• No valora, no admira, no ve ninguna virtud y lo dice.
• Miente, oculta cosas, no es sincero.
• Más días de lloro desconsoladamente y siente impotencia, a diferencia de los momentos felices
• La manera de ser o de comportarse con los demás genera ansiedad.
• Al lado de la pareja deja de ser, se anula, pierde la esencia porque se obsesiona lo que piensa
• No se siente realizada como persona. No hace lo que de verdad le agrada y hace feliz
• No se tienen proyectos en común, aficiones o ilusiones
• No se mira hacia la misma dirección.
• Dice lo que la pareja tiene o no que hacer, hablar, vestir, de alguna forma anula a la persona
• Cuando se intenta comunicar no se llega a un acuerdo mutuo.
• Es claro que es necesario cortar la relación, aunque se sienta incapacidad para hacerlo
• Se ha dejado en varias ocasiones la relación y sin embargo se vuelve en el ciclo de la reconciliación

Cognost. (2013) en base a “Cuando Amar demasiado es depender.” Pp 30

Las características de una relación enferma, no solo intervienen en aspectos de alguno de los involucrados, llega al interior de la otra persona, descalifica, juzga, menguan la autoestima, hace que un vínculo amoroso sea llevado por personas egoístas o narcisistas que no les importara obtener lo que desean de la otra persona, más si esta tiene tendencia a la sumisa, dependiente e insegura.

Perfil de la pareja con dependencia emocional

Castello (2019) ofrece pautas al exponer algunas causas de la dependencia emocional en pareja, situaciones a las que fue expuesta la persona que no se pudieron controlar en la infancia, se menciona la carencia afectiva temprana, esta se configura de una manera traumática al haber tenido escasa vinculación afectiva, egoísta por parte de los cuidadores primarios, o ambientes

hostiles , interacciones no gratas, poca verbalización de afecto, esto construirá una distorsionada imagen del afecto y seguridad. Como otro factor se menciona la sobreprotección devaluadora en esta situación se cuida de una manera en el que se transmite que no puede ser capaz , se disfraza esta actitud de protección que provoca una sensación de incapacidad y poca autonomía en el niño y por último la vinculación afectiva egoísta un tipo de amor egoísta al que se ve expuesto el niño donde el adulto es el centro, preocupándose por ser querido y no por querer , solo recibir y dar poco, pueden usar el chantaje para conseguir gratificación de los hijos ,esto puede afectar la autoestima y de grande ser ambivalente en las dinámicas de pareja . ya que se la estructuración de la reciprocidad o de la empatía no fue aprendida en la relación con los cuidadores primarios.

Guerra (2019) propone que los patrones idealizados de cuidadores proyectan el pasado o una idea fantaseada de como hubieran querido ser cuidados, o el hecho de mantenerse en una relación abusiva y recrear una compulsión repetitiva por haber sufrido negligencia en la infancia, abusos o un tipo de trauma, como en algún momento Freud explica un tipo de pulsión destructiva o una búsqueda inconsciente de sanar lo vivido y solucionar esto en una presente relación. Todo esto viene a ser parte del historial con el que una persona se desenvuelve en la sociedad y el cumulo de situaciones que trae consigo, en los intentos de concretar una relación emocional con otra persona, desde lo roto del ser intentara dar o recibir desde los filtros aprendidos. Por esta razón se ven personas con patrones repetitivos al elegir pareja. Es necesario el autoanálisis y el conocimiento del porque las relaciones de pareja vividas pudieron haber estado afectadas, frenarlo y evitar la repetición.

Perel (2017) expone la posesividad, como el deseo de controlar y al mismo tiempo querer que el vínculo de amor sea real y no obligado; también están los celos, esas sospechas sin fundamentos que devienen del miedo a la pérdida o por un trauma vivido en la infancia sin superar, todo esto lleva a emociones inadaptadas o reacciones que posiblemente no sean las más adecuadas dentro de la relación o que el otro miembro de la pareja pueda manejar o aceptar como parte de la relación. Las exigencias que devienen de inseguridades propias o conceptos errados, no son parte del otro, aunque posean un vínculo afectivo, es responsabilidad de cada quien lidiar con las propias dificultades.

Para Castello (2019) el sentimiento de abandono o rechazo que se tiene dentro de una pareja con dependencia emocional, provoca afecciones en el individuo al no sentirse prioridad y puede causar impacto en el estado de ánimo pues carecerá de motivadores psicológicos en los cuales menciona

El suministro afectivo interno o autoestima. Este factor se nutre desde lo interno, y si no es así incidirá en el estado de ánimo y puede producir una sobre recompensa en el exterior, esta manera de remediarlo es la base para la dependencia emocional.

El suministro afectivo externo. Esa contribución afectiva del exterior, la posición de importar a otro, esta recepción contribuye al estado de ánimo, cuando se ve afectado ante la pérdida de interés del otro, se vea de igual manera el suministro interno.

Circunstancia internas y externas, Situaciones que afectaran el estado de ánimo las internas podrían ser dolencias, insomnio u otros, y las externas dependen del contexto y las situaciones que normalmente no se controlan.

1.1.6 Fases de la dependencia emocional en parejas

Riso (2013) clasifica las fases en el ciclo de la dependencia emocional.

- Fase del conocimiento: al iniciar la relación demuestran entusiasmo y expectativas elevadas, idealizan desde el principio crean ilusiones fantasiosas de perfección sin cuestionar.
- Fase de sumisión: al verse dentro de la relación la persona escoge la sumisión como estrategia, cumple las necesidades y deseos del otro y opta por un rol de cuidador y de dador.
- Fase del deterioro: el desequilibrio que se forma, incrementa los sentimientos de inferioridad, ansiedad e inicia el sentimiento de miedo al abandono.
- Fase de la ruptura: la persona dependiente experimenta el síndrome de abstinencia, manifiesta ansiedad, episodios depresivos, tiene poca gestión en el control de emociones posteriores a la separación. Inicia el proceso de búsqueda de otra relación.

Para Castello las relaciones se mueven en dos extremos la desvinculación extrema y la vinculación extrema, depende de la persona y la intensidad se encontrará en los extremos o puede vincularse sanamente y buscar el equilibrio entre ambos una interrelación adecuada.

Castello (2013) para él las personas con dependencia emocional tienen un ciclo el que se sigue conforme están en las relaciones, las etapas que propone son euforia, subordinación y por último el deterioro.

Fase de Euforia. Como se ha dicho con anterioridad, la persona dependiente tiene un perfil específico de la persona que quiere, un tipo de ideal, el elegido posee las características que le resultan agradables y donde encuentra el consuelo para terminar con la soledad y ese desgano emocional que persiste en el estado. En las relaciones normalmente se vive esta etapa más en los dependientes parece aumentarse la intensidad, al mostrar una ilusión y entrega rápida y exagerada. En esta fase la dependiente ira adecuando al otro, en lo que le gusta y no, aplicado en pasatiempos, formas de vestir o de actuar, para no incomodarlo o alejarlo.

Fase de Subordinación. En esta fase se posicionan en el papel de sumisión y de admiración, los roles son establecidos con rapidez entre el objeto amado y el dependiente emocional se ven características como la fácil idealización y admiración a la pareja, un narcisista donde el objeto de amor se centra en la vida, un dominante y explotador el dependiente tiende a la sumisión, un sistema de creencias específico que giran alrededor del objeto. El papel de sumisión que toma el dependiente va enfocado a satisfacer a la pareja y así evitar el rompimiento de la relación o insatisfacción del otro. En esta etapa que suele ser amplia se afianza la subordinación y la dominación dentro de la dinámica.

Fase de deterioro. La subordinación y dominación se acentúan más dentro de la relación, aunque al principio el dependiente lo procurara para el bienestar del otro, en esta etapa el dominante puede tener una actitud de exigencia y abuso al subordinado. El dependiente ha perdido el poco control y el dominante al saber el miedo al rompimiento de alguna manera se aprovecha ya que le resulta cómoda la postura que tiene, el mal trato aumenta, debilita más la autoestima del dependiente y le encierra en una convivencia abusiva en la que pueden existir traiciones,

vejámenes, burlas, humillación donde el dependiente puede soportar y no reaccionar sino permanecer en este tipo de relación. La ansiedad, depresión juntamente con la baja autoestima se van acrecientan debilitando a la persona en las otras áreas.

Fase de Ruptura y síndrome de abstinencia. Se podría esperar que el dependiente o subordinado termine la relación por lo mal tratos recibidos por parte del objeto, pero no es así, Es el dominante el que decide acabar con la relación, puede ser porque encuentra una nueva pareja que le de bienestar o estatus, o porque se ha cansado del subordinado y sabe que el otro no terminara la relación por el miedo que tiene. Harán todo lo posible para evitar el fin, después de esto puede continuar buscando al objeto de amor y podría volver una y otra vez. Para el dependiente la ruptura y la soledad no son manejables la ansiedad seguirá y aumentara, así como la depresión por la perdida y el abandono, como la insaciable busca de restablecer el vínculo, los pensamientos repetitivos son a lo que se le denomina síndrome de abstinencia, incapacidad de mantenerse alejado del objeto o adicción empeoran el ambiente del dependiente. Al volver con la pareja seria retroceder en la fase e iniciar de nuevo con el desgaste, Para Castello (2013) el dependiente puede terminar con la relación e iniciar otra en el mismo circulo.

Fase de relaciones de transición. El dependiente podría luchar para salir de la inestabilidad y entrar a una nueva relación para ayudarle a soportar la perdida, y el dolor. Estas parejas de transición no tienen ningún requerimiento especifico, cualquiera puede ser apta mientras le dé compañía. Al comprender la imposibilidad que posee para lidiar con la perdida y la ruptura del objeto deseado, estas relaciones suelen ser cortas hasta que aparezca otra persona con las características que el dependiente busca.

Orihuela (2013) explica que al buscar confirmaciones desde el exterior se maneja un discurso interno de valer un día sí y el siguiente no valer nada, la valía depende de los estímulos externos del ambiente social, laboral también describe las compulsiones por abandono y como repercuten en la mujer.

- Sensación de vacío permanente. Desde el abandono paterno una niña puede crecer con la idea de querer llenar un vacío, agradar a otros, apoyar, hacer lo que los demás quieren o necesitan,

busca de esta manera llenar el afecto que le falta, esto hace sea alguien que pone en primer lugar las necesidades de otros y no las propias. No se aprendió a recibir y a valorar lo que es.

- No saber estar sola ni cerrar ciclos. Al no tener una buena relación con la soledad o con el concepto pues va cargado de tintes de abandono, buscara llenar la estación y el tiempo con otras personas, el autoconocimiento y la aceptación o la reflexión son difíciles de alcanzar sino se pueda estar tranquila consigo misma en la soledad, puede crear dependencia rápido o ser muy necesitada de atención.
- Sobredimensionar los problemas. Al comportarse desde la niña abandonada o herida, lo cotidiano lo vera como catastrófico o inaceptable y aumenta la importancia de todo. La autora menciona como botones que activan el abandono, como no soy suficiente, me rechazas, no me quieres entre otros. Crear problemas cuando no los hay una hipersensibilidad que la pareja no pueda manejar adecuadamente.
- Sentimiento de víctima. Al identificarse como tal es necesario que haya existido un abusador una persona o un hecho, lo demás se percibirá desde este filtro que refuerza la victimización desde la historia propia, los estereotipos del sexo débil o características de género establecidos socialmente, incrementar el desequilibrio en una relación de pareja.
- No poner límites. Esto se relaciona con el auto respeto, la posición frente a otros y las exigencias que puedan tener, la percepción distorsionada que lleve a creer que se debe hacer algo cuando alguien este triste o enojado, responsabilizarse de otros sobre pasa los límites de la identidad e individualidad. Esta característica hace que otro tenga una posición de ser cuidado.

Fases de la pareja

Garriga (2013) describe las fases que la pareja vive, estas son: El enamoramiento, la elección, el compromiso y la entrega.

El enamoramiento, menciona que al entrar en una relación se tiene un estado de apertura, de tolerancia impulsada por el deseo y la percepción que la otra persona es lo que se piensa, una idealización que es justificada por la emoción, esta proyección de deseos que sobre caen en el otro, no es duradera pues se ve lo anhelado y esperado, no tanto lo que realmente es.

La elección, después del enamoramiento pueda ser que el grado de emoción decaiga y se inicie a ver lo que la otra persona es, y acá es donde se elige, se acepta de alguna forma.

El compromiso va más allá de la ritualidad de eventos y papeles, esta conlleva un concepto profundo de vinculación, una dinámica que ha llegado a otro punto de integración, donde existe la decisión de crear algo a largo plazo.

La entrega, se refiere a dejar atrás ataduras o lealtades anteriores, para rendirlo a la pareja con la que han construido y elegido avanzar a algo más serio.

También describe una pareja son dos sistemas, desde las creencias, traumas, frustraciones pasadas, nadie entra a una relación o compromiso como una hoja en blanco, es más, se es un libro con contexto e historia, con estilos afectivos sano o negativos que influirán durante la relación.

Riso (2012) propone ocho estilos afectivos nocivos para la salud mental de las personas en pareja, estas son:

Histriónico/teatral (*amor hostigante*) La persona con este estilo necesita mucha atención, es emotivo, seductor, nivel de cuidado exagerado respecto al físico, una actitud dramática, pueden ser celosos, son intensos en sus relaciones amorosa, estas tienden a ser tormentosas pues necesitan atención y aprobación.

Paranoico/vigilante (*amor desconfiado*) A este tipo se le describe como celosos, posesivos, desconfiados, buscan tener el control sobre lo que pasa en la relación para sentirse, así como están pendientes de que nadie se aproveche de ellos

Pasivo agresivo (*amor subversivo*) De alguna manera buscan debilitar la estructura establecida en la relación, al saborear o incumplir promesas o compromisos, huidizos, insatisfechos el autor los define como “ambivalencia interpersonal” pues están atrapados en un conflicto interno donde requieren de una figura de autoridad para sentirse seguros y protegidos (porque se perciben débiles), pero también necesitan sentirse libres e independientes de cualquier forma de control.

No pueden vivir “Ni contigo, ni sin ti”

Narcisista/egocéntrico (*amor egoísta*) Este estilo, requiere de una relación admiradores y fieles súbditos, ya que el narcisismo no es amor propio en sí, más bien es una exaltación propia, egoísmo. La pareja puede sufrir agotamiento emocional ya que nunca será suficiente lo que haga por el otro y pérdida de autoestima por no sentirse suficiente.

Obsesivo-compulsivo (*amor perfeccionista*) Persona rígidas, predecibles ya que procura tener en orden y control el vínculo, con tendencia a ser críticos y exigentes. Intentar el cambio puede ser conflictivo. Esta búsqueda de perfección socavara la relación que pueda tener

Antisocial/pendenciero (*amor violento*) En este estilo puede existir irrespeto, poco límites, impulsividad, poco respeto a las normas sociales raya en lo ilegal, se resguarda en la manipulación

Esquizoide/ermitaño (*amor desvinculado o indiferente*) Se refiere al aislarse afectivamente de la pareja. Poseen una necesidad de independencia. Pueden optar por la soltería como forma de vida, se relacionan con los otros con distancia emocional y sin compromiso.

Limítrofe/inestable (*amor caótico*) Puede ser una persona impulsiva, inestable, una persona drástica, radical, intenso. Riso la describe la relación con alguien del tipo limítrofe como “amor de alto riesgo” ya que es impredecible y sorprendente, como vivir al filo de una navaja

1.1.7 Causas de la dependencia emocional

Castello (2013) propone algunas causas respecto a la dependencia emocional y la importancia de estas características en la infancia, como se explicará la relación entre el modelo de crianza y como repercute en la adultez y la manera de vivir las relaciones de pareja.

Carencias afectivas tempranas: el niño crece con la percepción de que no es importante.

Sobreprotección devaluadora: crea ansiedad y poca confianza, hace que dude de sí mismo. Los padres se desviven por el niño para evitarle cualquier tipo de peligro o frustración.

Hostilidad y malos tratos: carencia afectiva temprana, negligencia o violencia durante la infancia, empujones, amenazas y gritos.

Utilización afectiva egoísta: el padre pretende satisfacer con los hijos las necesidades emocionales que tiene. El padre tiene el papel privilegiado y el menor el de subordinado, no permite al niño ampliar su círculo social, puede existir chantaje emocional por parte del padre, hacen sentir culpable, esto conlleva a una baja autoestima en el infante.

Para Congost (2013) las causas de la dependencia emocional residen en las decisiones y el panorama en el que la persona se encuentre cuando decide tener una pareja. La intención del inicio se manifiesta en la forma de actuar y sobrellevar un vínculo afectivo.

Algunas de estas causas son:

- Baja autoestima y poco autoconocimiento. al desconocerse es vulnerable a lo que merece y no.
- Elige mal y apresuradamente. la poca información o ejemplo de lo adecuado o no dentro de un vínculo, necesidad de suplir las necesidades afectivas.
- No eligen, lo eligen la inseguridad no le permite ser activo y está a la espera de ser escogido, ya que no posee la fortaleza y autoestima para hacerlo.

El miedo a estar solo por lo que acepta sin analizar detenidamente las opciones y deseos propios puede ser otro factor determinante en las causas. Así como la auto desconfianza, la inseguridad lleva a la persona a no confiar en lo que hace. Y a dudar de lo que podría parecer inadecuado. Los patrones de conducta podrán ser modificados siempre y cuando la persona este consciente y decida permitirse una reprogramación, eventualmente los cambios podrán ser instalados. Así como la aceptación de sí mismo y el autocuidado, autovaloración brindaran seguridad y tranquilidad.

Rovira (2019) cita Berne el fundador de la terapia transaccional y la economía de las caricias esta van más allá del contacto físico pueden ser los gestos, mensajes positivos, animo, apoyo, comprensión que reciben de los otros, de alguna manera es procurar el reconocimiento positivo

cuando no se tienen caricias positivas, procurará obtener las negativas, como sucede en el caso de las dependencias amorosas.

Herrera (2018) propone que el amor romántico o idealizado es una creencia que se aprende en las historias, películas o culturalmente con el guion de la perfección y aceptación, así como la unión de dos personas que se encuentran y se convierten en una, la imposición de la sociedad en los roles de géneros como de sumisa o en el otro de autoritario que encajan en aspectos culturales, emocionales y de pensamiento. El amor romántico va acompañado de ser uno con el otro, un tipo de propiedad incondicional, no toma en cuenta que una persona tiene dimensiones político, social, religioso, cultural, sexual y emocional que dependen de la educación, contexto, costumbres. En sí, es necesario desmitificar y concretar que nadie pertenece al otro y que en una relación de pareja existen otros componentes más fuertes e importantes que el romanticismo, la capacidad de llegar acuerdos después de un conflicto son los que refuerzan una relación de pareja, de cuestionar lo aprendido como normal, los objetivos y la comunicación forman vínculos reales. Esto se encamina que la opinión que se posee de una pareja influirá en el resultado que se construye sobre ella. El libro llama a la reflexión y en el foco de la importancia de conocer las influencias de género, estereotipos y fantasías, a aceptarlas para luego cuestionarlas. Para esta monografía se menciona el amor romántico pues dentro de los guiones aprendidos se ve normalizado el depender de otro y aceptar lo que sea para permanecer en pareja, aunque esto no sea sano en sus cimientos.

Persano (2018) cita a Bowlby con la definición de apego (attachment) no es igual al concepto de vínculo (bonding). Una persona puede tener un vínculo a más de una persona, pero siempre se trata de un número pequeño de personas. El vínculo según Bowlby es un lazo relativamente duradero que se establece con un compañero, mientras que el apego es una disposición para buscar proximidad y contacto con una figura específica y el aspecto central es la constitución de una sensación de seguridad, aunque las figuras de apego respondan con sensibilidad a las necesidades o no lo hagan estas se internalizan en el infante, le crea un prototipo de manera de relacionarse en el futuro. Esto para comprender la importancia de las manifestaciones arcaicas del psiquismo y su relación con los vínculos.

Cognost (2013) postula que la aceptación total de la pareja puede ser sana en ocasiones y en otras no, depende del nivel de autoestima que tenga la persona, esto puede llevar al individuo a una relación desagradable al aguantar situaciones degradantes, más si la autoestima tiene un nivel saludable tendrá la capacidad de darle fin si es lo apropiado y de poder enfrentar el rompimiento de la relación por el propio bienestar o amor propio.

Rojas (2013) menciona que algunos de los activadores de una baja autoestima son, haber tenido un ambiente toxico durante la infancia esto hace que la persona dude de las propias habilidades, el siguiente sería un mal ambiente escolar o bullying puede desencadenar complejos e inseguridades, también el exceso de crítica y perfeccionismo , la duda patológica (indecisión) esa falta de confianza para la toma de decisiones, el miedo a ser criticado tener una idea errada de querer ser aceptado por todos, una hiper susceptibilidad incapacidad para enfrentar y buscar el bienestar de los demás y no el propio.

Cognost (2017) resalta que la persona dependiente tiene baja autoestima y autoconcepto y por esta razón al iniciar una relación y recibir atención del otro, se entrega por completo y a ciegas, ya que se piensa valiosa y apreciada por el otro y no es extraño que se engancharse rápidamente a este refuerzo positivo que encuentra. Sin tomar los otros aspectos.

Riso (2012) resalta también la importancia de la autoestima y la falta de ella en la dependencia emocional, ya que uno de los objetivos del vínculo es el ser amado, una persona al no quererse o valorarse a sí misma lo proyectara y creará que nadie la querrá este miedo al desamor se transforma en la necesidad de ser amado y al sentirlo, evitara que acabe.

Riso (2013) dice que el miedo a enfrentar la vida sin la pareja, porque se siente una persona débil o insegura, si la autosuficiencia o autoconfianza es poca, al sentirse incapaz de ser responsable de sí mismo, la pareja viene a ser ese faltante una muleta para desenvolverse y sentirse completo, una protección extra por la inseguridad que la persona posee, una confusión entre amor y necesidad de alguien más fuerte que ayude a continuar con una vida que se percibe como amenazante Albert Ellis a esta dependencia la explica como «La idea de que se debe depender de los otros y se necesita de alguien más fuerte en quien confiar ». Esto sugiera un esquema

distorsionado de no lograrlo solo y un debo hacer todo lo posible para mantener a ese alguien, no importa el medio que se utilice.

1.2 Ideas irracionales

1.2.1 Definición

“Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”

Epicteto.

Para Ellis al encontrar gran relación entre pensamientos y emociones como una influye en la otra, describió y descubrió esquemas mentales que denomino ideas irracionales estas suelen ser inconscientes, dogmáticas, absolutistas y demandantes, todo esto eventualmente conducirá a actitudes o emociones inapropiadas que evitan el progreso de la persona, los objetivos, un tipo de autosabotaje constante.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) citan a Ellis pues enfatiza en el papel de las creencias y el desarrollo de los trastornos emocionales, al proponer que el cambio de creencias irracionales puede llevar al sujeto a un cambio emocional y conjuntamente al conductual, por el impacto que tiene una sobre la otra. Los cambios son referentes a las creencias emocionales que se exponen en el dialogo de la persona, esto también propone la posibilidad de la reestructuración de esquemas mentales para mejorar la percepción del individuo con la realidad.

Lega, Sorribes y Calvo (2017) las define como rigidez del pensamiento, por ser inflexibles con una vista en lo absoluto, que limita las posibilidades al cambio. Se menciona el DEBO como algo sin alternativa una imposición sin opción. Estos debós limitan el crecimiento propio, aumentan la frustración de la persona y dañan la interacción social por la imposición al que los expone constantemente.

Por otra parte, Dryden, W., DiGiuseppe, R. y Neenan, M. (2010) denominan a las creencias irracionales esquemas irracionales estructuras mentales no adaptables. Ya que se consideran esquemas de amplio espectro, tácitos, que operan a muchos niveles, este conjunto de expectativas o creencias sobre lo que es y debería ser el mundo, y lo que es y debería ser bueno o malo de una

manera radical, esta estructura rígida en blanco y negro no permite el dialogo y por ende en crecimiento de aceptación a los hechos, a los demás y a las situaciones internas de la persona.

Estos tipos de pensamientos interiorizados se conceptualizan como mal sanos, por la distorsión que provocan en la vida cotidiana del individuo.

1.2.2 Características de las ideas irracionales

La teoría de la Terapia racional emotiva conductual TREC se basa en que la cognición, emoción y conducta no son funciones aisladas, son holísticas, esta terapia intenta cambiar los pensamientos irracionales por racionales e instaurar la regulación que es imprescindible para la reestructuración. Las ideas irracionales parten de una estructura mental con un tipo de diseño basado en cuatro pautas específicas dentro del contenido cognitivo. Que la persona expresa en el dialogo interno y al exterior.

Tabla núm. 3

Pautas en las que se basan las ideas irracionales.

• Demandas o exigencias
• Catastrofismo
• Baja tolerancia a la frustración
• Depreciación o condena global de la valía humana

Fuente de Lega, Sorribes & calvo (2017), p.92

- Demandas o exigencias. (si las personas me aprecian deberían hacer esto o lo otro) Estas demandas exigen una respuesta o actitud específica de los otros.
- Catastrofismo. (Si no tengo el empleo que quiero será terrible y no lo podre tolerar) la exageración al responder a un hecho limita las alternativas que puedan existir al solucionar una situación.
- Baja tolerancia a la frustración. (Me da miedo tener pareja y que me rechace o me abandone sería muy malo para mí y no lo soportare) Ver la realidad bajo un filtro en donde no será capaz de reaccionar adecuadamente, el pre pensamiento negativo.

- Depreciación o condena global de la valía humana. (No he podido armar esta silla, soy una persona inútil, incapaz de realizar actividades básicas y sencillas) generalizar todas las situaciones sin dar la oportunidad a cada una, la visión de no tener mucho valor o habilidades para sobrellevar los retos cotidianos.

Se consideran ideas irracionales por la carga de falsedad, poca lógica, lo extremas que pueden ser y con frecuencia no permiten que las personas alcancen sus metas ya que se interponen.

Ellis (2017) menciona que estas formas de creencias como también la baja tolerancia a la frustración, catastrofismo y depreciación global, se derivan de las demandas o exigencias absolutistas de los *debería* o *tendría*. Nombra tres tipos.

- Predictivo. *Ya debe haber venido*
- Condicional. *Debo trabajar*
- Regla o norma *que expresa el deseo propio de la sociedad llega a ser irracional cuando es demandante y expresa frustración o poca tolerancia.*

A diferencia si estos se piensan de otras formas

El debo cuando se piensa de manera flexible, crea sentimientos funcionales como la preocupación, tristeza y decepción, si las situaciones no resultan como lo esperaba.

El debo absolutista tiende a la irracionalidad ya que llega a manejarse en una manera de advertencia o predicción y condicional.

Almansa (2011) describe los tres *debo* de Ellis de la siguiente forma.

El primero demandas de sí mismo, la carga un poco irreal de debo hacer esto bien siempre y si no es así es espantoso y terrible, este tipo pensamientos puede conducir a la persona a la ansiedad, vergüenza, culpa y depresión.

La siguiente demanda es para los otros. Debes ser, debes decir, debes tratarme de esta manera y si no lo hace como la persona demanda es intolerablemente, dramático para el demandante, esto

puede asociarse con la ira, agresividad pasiva o algún acto violento que la persona tome al no poder tener lo que quiere y al recibir lo que le dan.

La última demanda es para el mundo y las condiciones de vida. Un tipo de negación a la realidad pues espera que la manera de vivir sea como lo idealiza y si no es así trae frustración o victimización y puede desencadenar actitudes autodestructivas. De alguna manera la persona busca conseguir la atención que necesita y demandas para los demás.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) citan a Maultsby y los criterios sobre las ideas irracionales el primero es que no responden a la lógica ya que se basan en interpretaciones no correctas y poco consistentes con las evidencias, se tergiversan algunas situaciones desde el pensamiento irracional al no ver la realidad tal como es.

La siguiente es que son automáticos y la persona no es consciente del impacto, al responder o reaccionar ante un estímulo que le provoque malestar o desagrado, estas maneras fueron aprendidas o pueden creer que son normales y las expresa.

La última es que obstaculizan el conseguir las metas que el individuo posee, se limita de alguna manera con la tendencia y filtros con lo que regularmente las sobrelleva, y las distintas circunstancias en las que se ve envuelto.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) cita a Ellis con el aporte de la existencia de la tendencia biológica en las personas estas son:

- La tendencia a pensar irracionalmente. Enfocada en lo absolutista tiene 10 argumentos en los que se sustenta.

Todos los humanos poseen ideas irracionales y de autoderrota

Las creencias absolutistas se encuentran en todas las culturas

Las conductas autodestructivas son contrarias a lo que la sociedad enseña

Las personas brillantes pueden dejar las ideas irracionales, pero después tomar otras

La toma de consciencia de la irracionalidad es parcialmente beneficioso

Las personas vuelven a los patrones de conducta antiguos, aunque trabajen para cambiarlos.

Es más fácil aprender autoderrota que autosuperación

Los terapeutas deberían ser racionales, pero actúan con irracionalidad en la vida personal.

Las personas se engañan pensando que las malas experiencias nunca les sucederán.

- La tendencia a la capacidad de elegir, cambiar creencias irracionales si así lo desea. Esto significa que las personas, aunque tengan tendencia a pensamientos irracionales no son esclavas de las mismas, ya que eligen trascender con esfuerzo y así logran cambiar emociones, pensamientos negativos y limitantes.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) citan a Ellis con las características de las ideas irracionales.

- Son lógicamente inconsistentes. No poseen pruebas para asegurar, estas pueden ser falsas, denotan un razonamiento inadecuado.
- Son inconsistentes con la realidad. Lo que se logra observa no concuerda con lo que expresan, las situaciones y lo expresado se contradicen.
- Son dogmáticas y absolutistas. Las exigencias no vienen de una preferencia de algo el dialogo es acompañado de un debo, necesito, jamás o de no puedo.
- Conducen a emociones o conductas no apropiadas. La persona puede expresar o sentir algo que eventualmente le hará daño, un autosabotaje.
- Impiden y detienen el progreso de la persona. Truncan los objetivos por conductas no apropiadas y pensamientos no adaptables.

1.2.3 La triada del pensamiento, emoción y conducta

La Tríada Cognitiva hace referencia a tres esquemas o patrones cognitivos que inducen al individuo a percibirse a sí mismo, al mundo y al futuro desde un punto de vista negativo. La visión negativa de sí mismo hace que el individuo se perciba como incompetente, inadecuado y desgraciado y esto se refleja en la percepción del mundo, al que le hace demandas excesivas o insuperables, exento de interés y que no proporciona ninguna gratificación. Esta visión negativa del futuro es de desesperanza, debido a la convicción de que nada de lo que percibe o experimenta en el presente cambiara, solo aumentara el nivel de dificultad, el desánimo o el sufrimiento. Según el modelo, de estos tres patrones cognitivos se derivan el resto de los

síntomas como la falta de motivación, pasividad, dependencia, indecisión, falta de energía, entre otros.

La consolidación de esquemas negativos y la predisposición a sesgar la información es posible que provenga de la infancia. De alguna manera la influencia de las experiencias personales no tan positivas, y el identificarse con los allegados, la percepción de las actitudes de los otros hacia el niño, todo esto facilita el aprendizaje respecto a las actitudes y creencias que formaran una parte del contenido de los esquemas de sí mismo, el futuro y el mundo.

Beck, Shaw, Rush y Emery (2010) la triada cognitiva son tres patrones principales que influyen en el paciente al considerarse a sí mismo al futuro y las experiencias de una manera peculiar. En los componentes se mencionan la visión negativa que tiene la persona de sí mismo como torpe, poca suerte, incapaz, interioriza lo vivido a algo único y propio como defecto, considerando que el ocasiona todo lo malo que le rodea, tiende a la autocrítica a subestimarse, se siente con pocos atributos para conseguir en algún momento la felicidad o tranquilidad.

La siguiente de la triada es la tendencia a interpretar las experiencias de forma negativa, considera que se le hacen demandas exageradas, viéndolos como obstáculos que no podrá superar, las relaciones las ve desde la derrota y frustración, no espera que esto cambie, tergiversar la interacción, los hechos y le alejan de otros sin pruebas o alternativas.

La visión negativa del futuro, al proponerse hacer algo a futuro cree que será difícil y que lo que le espera es el fracaso, errores o contratiempos. Sus expectativas no son agradables ni para él ni para el proyecto que emprenda.

Para Ellis y Harper (2017) menciona en la guía para una vida racional y describe como las emociones surgen, por medio de estímulos físicos o químicos provenientes del cerebro en específico del hipotálamo y de todo el sistema nervioso central. El siguiente es por las percepciones del exterior, lo que el cuerpo puede sentir el sistema sensorio motor. El ultimo por los pensamientos o deseos que experimenta esto se refiere a todo lo cognitivo.

Así también que la emoción proviene de un tipo específico de pensamiento uno con recuerdos, prejuicios o esperanzas, que se compara con el presente y una valoración y conclusión de lo que acontece que también se conoce como pensamiento. depende si al tomar una decisión lo hace con un pensamiento tranquilo o no, esto modifica las emociones y el comportamiento que se tendrá respecto a una situación.

Ellis y Harper (2017) mencionan al neurólogo Stanley Cobb que explica que la emoción es un estado afectivo interno, acompañado de interpretaciones de lo que acontece, va acompañado de cambios fisiológicos, para mantener el contacto dentro de sí y del entorno con patrones de conducta que son estimulados por el ambiente, toda esta interacción del exterior más el estado psicológico producen el actuar. Es una respuesta bio-psico-social esto es una emoción.

Por esto para cambiar las perturbaciones emocionales y conseguir una mejora a los problemas emocionales o de la conducta, es necesario cambiar los esquemas disfuncionales de pensamiento, los esquemas pueden ser negativos y positivos depende de la persona y su construcción.

Beck (2010) resalta dos estilos de personalidad: autonomía y sociotropía. Los individuos autónomos obtienen mayor satisfacción cuando ésta viene de la independencia, libertad y logro personal y los individuos sociotrópicos el bienestar viene de ser aceptados, sentir afecto, compañía y tener aprobación social. Depende del estilo de personalidad pueden ayudar a predecir ante qué circunstancias o situaciones pueden activarse esquemas depresógenos y son más proclives o vulnerables. Depende del esquema que fue implantado puede llegar a activarse ante una situación o acontecimiento vital determinado que se relacione con algunos de los factores antes mencionados. La respuesta dada por el individuo y las conexiones entre los esquemas existentes pueden activar a su vez otros negativos de manera que los esquemas relacionados con ella se activan y se presentaran cada vez con más frecuencia en los estímulos y dejar la lógica a un lado.

DeRubeis, Webb, Tang y Beck (2010) la identificación de patrones o esquemas negativos y el análisis de la evidencia actual que los sustenta, puede ayudar a disminuir la fuerza de los esquemas o filtros que se usan para procesar la experiencia y el razonamiento para sustituirlos o

reemplazarlos por nuevos y más adaptativos. Estos serían filtros con tendencia a lo negativo que alteran las percepciones de la realidad y modifican el estado de la persona. Los patrones cognitivos se usan en las interacciones y comprensión del mundo que le rodea y son sistemas de relación entre concepto y la combinación de estos pueden tener resultados distintos.

Beck (2010) considero que los acontecimientos en sí, no producen malestar, si acaso la persona se encuentra expuesta o sea vulnerable. Eso explica el por qué determinadas personas caen en malestar emocional y otras no. Si los niveles de malestar son moderados se activan los positivos, pero si se presentan severos los errores del procesamiento de la información incrementan los esquemas negativos y habría más dificultad para la activación de esquemas positivos adecuados. Al tener un conflicto en poseer los negativos y positivos se habla de una disonancia cognitiva un malestar que deviene por la contradicción de las ideas.

Beck, Shaw, Rush y Emery (2010) explica un método de la terapia cognitiva para enseñar a la persona a manejar los pensamientos.

El primero es control de pensamientos o cogniciones con tendencia negativa los que son automáticos.

El segundo es la identificación de la relación entre cognición, emoción y conducta.

La tercera examinar las evidencias y que estas sean a favor del pensamiento y la persona y que los pensamientos distorsionados estén en contra y nos sean aceptados.

La cuarta es cambiar las cogniciones desviadas por las interpretaciones reales.

La quinta el aprender a identificar y cambiar las creencias falsas que hacen que se distorsione la realidad por las experiencias concretas.

Para la terapia racional emotiva conductual TREC considera que la cognición es la determinante en la emoción, considerar la interdependencia entre pensamiento, sentimiento y comportamiento. Los pensamientos crean y afectan a las emociones y las acciones, los sentimientos y

comportamientos crean y afectan a los pensamientos a esto lo denomina perturbación emocional tiene aspectos cognitivos, emocionales y conductuales y deriva de todos no solamente del pensamiento. Por esta razón la TREC observa a los tres y su interacción y no como independientes.

Beck, Shaw, Rush y Emery (2010) describe la finalidad de la terapia, es menguar las alteraciones emocionales y las interpretaciones erróneas de la persona pues son los medios que afectan la conducta, eventualmente pueden ser contraproducentes, con actitudes no adecuadas. Al detectar las ideas irracionales y esquemas que desequilibran a las personas hacen que tengan emociones, pensamientos y actitudes más aptas para sí mismo y el resto de personas que les rodean.

Las ideas irracionales son limitantes y exigentes con otros y consigo mismos, es importante mencionar las características de lo racional del pensamiento para comparar las diferencias.

Ellis y Harper (2017) citan a Mautsby con cuatro características del pensamiento racional.

- Las creencias racionales aceptan en gran parte la realidad, al adaptarse a las normas y reglas, aunque no sean del total agrado.
- Al tener la creencia racional activa tendrá una vida más integral
- El pensamiento racional ayuda a las personas a lograr los objetivos con más eficacia.
- Minimizar los conflictos o dificultades al tener un pensamiento racional.
- Los pensamientos racionales se desplazan a los demás y procuran el bienestar social

El pensamiento y la emotividad están interrelacionados, aunque pueden diferir en ocasiones ya que el pensamiento implica una discriminación sensata, y la emotividad es un comportamiento menos tranquilo, más reactivo con acción incluida.

Ellis y Harper (2017) describen las barreras para una emotividad y un pensamiento más constructivos.

- Existen personas no tan capaces de pensar con claridad
- Algunas personas poseen inteligencia para tener un pensamiento correcto, más no saben cómo hacerlo.

- Otras personas tienen inteligencia para pensar con claridad, pero al estar alterados no dan un buen uso a su inteligencia.

1.2.4 Detección de ideas irracionales

Los esquemas de creencias no siempre son fáciles de percibir o ver a plenitud, su funcionamiento adecuado o inadecuado. Algunas de las directrices para hacer consciente lo inconsciente es observar los comportamientos o reacciones que hacen de manera habitual que demuestra de forma automática. El pensamiento es lo que dice de sí mismo, de los otros o del mundo. Cuál es la interpretación que se le da y la manera que percibe la realidad y cómo influye en la emoción y luego en el actuar. Cuál es el diálogo interno que acompaña normalmente a la persona, el presente y el pasado aprendido, como lo nato o innato van y toman lugar en las concepciones de los hechos. Ha habido distintas teorías de donde o como se instalan en la persona.

Para Ellis (2017) el pensar, sentir y actuar irracionalmente tiene una base biológica, no solamente la de ambiente o medio de crianza.

Tabla núm. 4

Ideas irracionales propuestas por Ellis.

a). Casi todas las personas suelen ser más irracionales que otras, y están más perturbadas.
b). En casi todos los grupos sociales y culturales hay irracionalidad (Lega, Caballo y Ellis, 2009).
c). Muchas de las irracionalidades que las personas mantienen van en contra del grupo social de referencia (padres, compañeros o medios de comunicación social)
d). Parece haber irracionalidad independientemente del nivel de inteligencia y educación.
e). La tendencia al extremismo parece ser un rasgo natural se convierte en obligatorio y necesario.
f). Las personas que parecen menos aquejadas por irracionalidades en ciertos momentos vuelven y recaen, una disposición innata.
g). Tener creencias contradictorias, racionales e irracionales es parte de la condición humana.
h). Es excepcionalmente difícil cambiar las creencias por la tendencia innata a lo aprendido. Por el condicionamiento.
i). Ciertas ideas irracionales surgen de experiencias personales.
j). Las personas comienzan con una observación realista («He fallado en un examen») y terminan con una conclusión ilógica («Soy un desastre»).
k). La tendencia a la generalización en el uso del lenguaje parece ser una condición humana, como señaló Korzybski (1933). Tienden a calificar al «ser» a partir de las acciones particulares.
l). Algunas formas de pensamiento se derivan en gran parte del funcionamiento del hemisferio izquierdo o del hemisferio derecho del cerebro. Estos niveles poseen un fuerte componente hereditario.
m). A las personas les resulta más fácil aprender la conducta autodestructiva (irracional) que la no destructiva (racional).

Fuente con base en David. Lynn & Ellis, (2010)

Los humanos aprenden y observan de los padres y posteriormente reproducirán, también pueden ser influidos por el tipo de apego que tuvieron en la infancia o también puede existir la opción de crearlas en la adultez por experiencias propias. No existe un determinante específico para desarrollarlas con factores innatos o aprendidos, el humano no es definitivo. La detección se basa principalmente en la triada cognitiva, la cual ha sido el detonante como qué tipo de filtro se ha percibido, en este filtro se puede encontrar la tendencia a lo racional o irracional; si la carga emocional es gestionada o no, si sobrepasa la capacidad de control del individuo, el comportamiento posterior del proceso será el resultado, que verifique la necesidad de una reestructuración en el pensamiento.

En la actualidad existen cuestionarios que permiten el detectar las ideas irracionales y la frecuencia en el pensamiento. Todos se han basado en los postulados de Ellis, estos son: el cuestionario que Jones en 1968 elabora posterior a la catalogación de once ideas irracionales de Ellis; el Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) de Calvete y Cardeñosa en 1999 para evaluar ocho ideas irracionales validado en distintos estudios, con 46 ítems. Otro es el cuestionario de ideas irracionales transcrito por Norberto Trejo consta de 100 ítems mide 10 ideas irracionales

Lega, Caballo & Ellis (2016) describen diez pautas para reconocer el pensamiento irracional.

Radical o extremo. Ven en términos de negro y blanco sin la posibilidad de intermedios.

Muy generalizado. Concluyen por completo una situación, utilizan conceptos como, nada todo, siempre, nunca, nadie.

Catastrófico. Los hechos se maximizan, utilizan conceptos como, espantoso, terrible, fin del mundo.

Muy distorsionado. Observación de detalles mínimos y concluir desde ellos.

Poco científico y confuso. Se desecha la evidencia empírica, se enfoca desde lo distorsionado y subjetivo de la evidencia.

Totalmente positivo o negación a lo negativo. La persona puede llegar a convencerse de que los problemas no existen o minimizan la importancia, aunque la situación sea obvia.

Extremadamente idealizado. Una perspectiva de la vida romantizada, expectativas altas de sí mismo y del resto que no podrían ser reales.

Extremadamente exigente. Los *debós, tienen y deben* que se exigen a otros y a sí mismo.

Obsesivo. Pensamientos repetitivos, el dialogo interno que interfiere en el avance de la persona en otros aspectos.

Ellis y Harper (2017) citan a Maultsby donde afirma que las personas irracionales son:

Con frecuencia tienen una percepción inadecuada de lo que sucede, casi todas las personas tienen una manera inadecuada de percibir o de idealizarla, con un tipo de suposición, adivinar, asumir o de interpretar, proyectar, deducir, buscar entre líneas mensajes ocultos. Por todo esto es necesario hacerse responsable de usar razonablemente las capacidades mentales.

También ponen en peligro la seguridad, no tener control sobre los excesos o actitudes dañinas, actitudes extremas o irresponsables en lo referente a una vida laboral, personal o de pareja.

Obstaculizan el propio progreso en los objetivos, las expectativas o percepciones poco realistas ellos pueden autosabotearse.

Manejan confusión interna y se sienten menos cómodos, pensar que el estrés o la ansiedad está justificada por los progresos que logren en la vida laboral y responsabilidades y creen que la causa de los malestares esta fuera de control y cargan con las consecuencias sin aceptar la responsabilidad del mal manejo de emociones.

Crean conflicto con las personas con las que conviven, el hábito de pelear consigo mismo y con los demás , con pocas habilidades de comunicación, dicen algo pero en realidad quieren decir otra , entienden la información de otros a su conveniencia , minimizan las expresiones de otro, se les dificulta terminar una conversación y tener completa la información, desean ser comprendidos y que apoyen lo que dicen, pueden exagerar o distorsionar el punto de vista a discutir, poca tolerancia a la crítica.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) para la Terapia Racional Emotiva TREC menciona alguna de las razones por las que las personas continúen en el malestar emocional.

Consideras que si en lugar de cambiar las creencias irracionales, cambiaran los hechos terminaría la molestia emocional.

Crear que al entender las creencias irracionales es suficiente para terminarlas.

Esforzarse poco en la detección de ideas irracionales y practicar poco las alternativas racionales, pues es necesario apropiarse de ellas.

Continuar actuando acorde a las ideas irracionales sabiendo lo que son.

Crear que el beneficio de seguir actuando con ideas irracionales es mejor que los cambios saludables.

Continuar en ambientes y no detener conductas que motivan a las ideas irracionales.

Un tipo de déficit en las habilidades sociales y de comunicación, así como desenvolvimiento laboral o profesional.

1.2.5 Ideas irracionales y los vínculos afectivos

Desde la Terapia Racional Emotiva propuesta por Ellis donde identifico las creencias irracionales, dejo las 11 más significativas y relevantes. Estas publicadas desde 1962 en el libro

Razón y Emoción en Psicoterapia las que se mencionan por ser la base de la teoría y que no han cambiado en la actualidad. Obtenidas de Lega, Caballo & Ellis (2016)

- Necesidad de amor y aprobación de todas las personas importantes del entorno, el exigir que se debe ser aprobado, es un objetivo inalcanzable y perfeccionista y aunque se consiga la preocupación es persistente, el ser aprobado y no ser abandonado.
- Considerar que se es valioso y que debe ser absolutamente competente y capaz de conseguir todo lo que me se propone, exigirse tener éxito y hacerse víctima de la ansiedad y del sentimiento de inutilidad; al concentrarse en esto aparta al individuo del objetivo básico que es ser feliz o tranquilo. Puede traer ansiedad o niveles de frustración altas sino lo logra.
- Considera que las personas son malvadas, infames o inmorales y merecen ser castigadas y culpadas por las acciones, ver al ser humano con desconfianza y esperar de él lo peor, afecta las interacciones con un tipo de prejuicio que limita las opciones agradables que pueda vivir.
- Percepción de que las cosas son catastróficas, horribles y terribles, la actitud de luchar cuando las cosas no son como esperan es normal, mas no hacerlo cuando es imposible cambiarlas, no siempre es necesario que sienta desdicha pues es prudente afrontar con calma y erradicar la negatividad. Al percibir todo con este filtro no podrá apreciar los aspectos positivos y valorarlos, marca los hechos sin tomarse el tiempo de analizarlos.
- Sentimiento de impotencia para evitar o controlar las desgracias y los sufrimientos que son producidos por causas externas, podría aceptar que cada quien es el causante de las perturbaciones cuando los demás no se comportan como la persona desea, cuando ocurre o puede ocurrir algo peligroso o amenazante, tiene tendencia a sentirse preocupado y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.
- Preferencia a evitar afrontar las dificultades y responsabilidades que presenta la vida, al evitar responsabilizarse puede traer satisfacción temporal, pero la vida es actividad y movimiento, experiencia y creatividad, todo esto normalmente lo desarrollan los conflictos y dificultades. La capacidad de resolver y responsabilizarse dentro de la sociedad es adecuada para mantener equilibrado lo que solicita y da.
- Se necesita tener a otro más fuerte cerca en quien poder confiar, una confirmación de dependencia, esta idea crea un círculo vicioso, conduce a la disminución de la confianza, aumenta la ansiedad coloca el ser dependiente como lo necesario, cuando en la adultez se necesita interdependencia.

- Lo que ocurrió en el pasado es determinante en el presente, así como la conducta lo será para la futura, porque siempre y de manera definitiva influyen. Esta idea puede bloquear las opciones de reinventarse o modificar percepciones que no son del todo sanas, el perdón y la aceptación del otro es primordial.
- Pensamiento de preocupación constante por los problemas y perturbaciones de los demás. Una persona con tendencia a la dependencia puede verse afectada por esta idea, al no hacerse responsable de sí mismo, ni hacer responsable a otros por los actos, toma un papel de cuidador y la convierte en una relación horizontal el vertical. Descuida otras actividades, corre el peligro de sufrir ansiedad u otras molestias.
- Pensar que existe una solución precisa, acertada y perfecta para cada problema y es horrible y catastrófico no encontrarla. Si idealiza las maneras de solucionar una situación, limita los acuerdos nuevos para la resolución del evento precipitante. Minimiza la posibilidad de la comunicación sino es lo que desea escuchar.

Ellis y Harper (2017) mencionan que la creencia de que el pasado influencia definitivamente el presente, es irracional por estas razones:

El hecho de que en algunas ocasiones hayan influenciado en el presente no significa que sea en todas sea aplicable.

Al dejarse influenciar por acontecimientos pasados es posible que deje de buscar alternativas y soluciones al acontecimiento o situación.

Algunos comportamientos que fueron adecuados en la época y no son adaptables a otra, los métodos de solución se buscan conforme el problema y las necesidades, los pasados en ocasiones no son eficaces.

Si continúa influenciado por el pasado, transfiere inadecuadamente sentimientos por personas del pasado a quienes están en el presente y con lo que se relaciona.

Continuar con un comportamiento pasado, podría dejar pasar muchas experiencias nuevas o filtrar las nuevas por experiencias pasadas.

Aceptar con rigidez el pasado, puede crear una inadaptabilidad con un mundo cambiante, como tratar a los demás como se hacía en décadas pasadas o imponer estigmas y tabúes de cierta índole.

La influencia del pasado es real hasta donde la persona lo permita, pues hace que se repitan patrones que conducta, mas no es definitivo.

Cualquier persona puede superar la influencia del pasado dicen Ellis y Harper con algunas técnicas.

Aceptar que el pasado influye significativamente en algunos aspectos, vivir el presente y cambiar a la par del tiempo, aceptar el pasado como un contratiempo.

Reconocer los errores pasados y no condenarlos, observar y cuestionarlos para no repetirlos de nuevo, repensar los hábitos y costumbres descartar lo que puedan seguir influyendo negativamente.

Al estar influenciado por el pasado con situaciones muy fuertes puede obstaculizar los objetivos presentes, puede resistirse a repetir las reacciones que tuvo en el pasado y así abordar cualquier idea irracional anterior.

Los hábitos no constructivos que la persona quiera detener pueden trabajar y obligarse a comportarse de otra manera y romper los patrones conductuales y de pensamiento que aprendió o practico en el pasado.

Arriesgarse a vivir situaciones nuevas, que le provocaban miedo en el pasado, buscar alternativas para enfrentarlo.

Utilizar la imaginación racional emotiva, pensar que hace algo a lo que le teme y que lo logra.

Tener presente que el pasado ya paso, que no existe un efecto mágico sobre el presente.

Castello (2013) en el libro la superación de la dependencia emocional, enlista las características de los dependientes en los que el temor y el catastrofismo a la idea del abandono de la pareja, las exigencias en el aspecto afectivo que obligan a sus parejas a darle el tiempo y espacio en la vida constantemente, sin límites sanos y la normalización de la dependencia en la pareja al ser aceptable y procurar instaurarla dentro del vínculo.

Riso (2013) al describir una relación de tipo obsesivo identifica alguna pauta que la persona busca en otra al formar una pareja y no son del todo adecuadas por lo que implican. Buscan a alguien con niveles académicos superiores, que se vean seguros de sí mismos y responsables, esto lo pueden verse como ventajas al concretizar que necesitan de una pareja al no poder estar solos, una persona que le ayude a encausar su vida a una persona perfecta, y necesidad de una persona responsable y confiable a la que le pueden entregar la vida.

Los vínculos emocionales pueden verse afectados por las ideas que tienen y que intentan adaptar en las relaciones al ser exigentes debilitan la posibilidad de una interacción sana

1.2.6 Técnicas de Psicoterapia para ideas irracionales

Beck, Shaw, Rush y Emery (2010) describe la finalidad de la terapia que es menguar las alteraciones emocionales donde los causantes han sido las interpretaciones erróneas de la persona que afectan la conducta y estas pueden ser contraproducentes, con actitudes no adecuadas conceptualizan distintos eventos desde creencias no adaptables y distorsionadas.

Lega, Caballo y Ellis (2016) explican que la importancia de la terapia cognitiva conductual es porque se incorporan las conductas, emociones y cogniciones no adecuadas en el individuo, al evaluar y modificar los patrones de pensamiento en la persona, con la pauta que el aprendizaje anterior modifíco el presente, se intentara reestructurar estos para mejorar del presente hacia el

futuro con un entrenamiento y herramientas. Ellos citan a Ingram y Scott con el desglose de las suposiciones del individuo.

Las personas responden a los esquemas cognitivos en lugar que a los acontecimientos mismos.

Las cogniciones son los filtros que se usan en el aprendizaje.

La cognición media la disfunción emocional y conductual, una afecta a la otra.

Algunas cogniciones se pueden registrar o evaluarse.

El cambio de cogniciones modificara las emociones y por ende la conducta.

Los cambios en las cogniciones y la conducta son posibles si se integran a las intervenciones.

Algunas de las características de la terapia cognitiva conductual son:

Las variables cognitivas son importantes mecanismos causales que forma parte, los objetivos son cognitivos, se analizan los componentes cognitivos que mantienen el trastorno, se usan estrategias conductuales y cognitivas para la modificación de esquemas o actitudes no sanas, se enfatiza en lo que se practica, la duración de la terapia es breve, colaboración entre paciente y terapeuta, es una terapia directiva.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) describen la organización cognitiva de Beck, postulan que ante un estímulo la persona no responde automáticamente, sino que antes de expresar la emoción clasifican evalúan, perciben, y le dan un significado, por otra parte, citan a Safran, Vallis, Segal y Shaw, con los esquemas cognitivos que contienen las percepciones del mundo, de sí mismo y la interacción con los otros. Las creencias nucleares y los esquemas se organizan y dependen de la función, los esquemas cognitivos tienen que ver con lo abstracto, la manera de interpretar los recuerdos; los esquemas afectivos de la generalización de los sentimientos, los esquemas motivacionales tienen que ver con los deseos y los esquemas instrumentales preparan a la persona para la acción y los de control tienen que ver con la inhibición, así como en la autoobservación.

Así las creencias nucleares son más profundas que los esquemas y estos contienen otras creencias en niveles de especificidad y profundidad. Las creencias nucleares son concepciones, y las creencias intermedias son actitudes o supuestos. Los procesos cognitivos seleccionan, codifican, almacenan la información dando un resultado en la respuesta. De acá la importancia de la interpretación que puede ser distorsionada desde las creencias y esquemas de la persona que hace necesaria la intervención psicoterapéutica para hacerlos conscientes.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) citan a Ellis con el postulado de que existen varios niveles de cambios de creencias irracionales pueden ser específicos o generales con la TREC.

Algunas de estas son necesarias al aplicarlas se intenta empezar en el que se den cuenta que ellos crean la realidad y que reconozcan que pueden cambiarla, que las alteraciones vienen de lo dogmático, irracional o absolutista de las creencias, que también identifiquen las diferencias entre lo irracional y racional e interioricen las nuevas creencias más adaptativas a nivel cognitivo, emotivo, conductual y así lograr adaptarse a los métodos para frenar esta tendencia a lo irracional.

Lega, Sorribes & calvo (2017) mencionan a Ellis con la Terapia racional emotiva o la TREC que deviene de los modelos psicoanalistas y conductistas, su principal objetivo es la aceptación de la realidad, aunque esta no sea grata y ayuda a tolerar lo que la persona ve. Sus tres principales fundamentos son:

Tabla núm. 5

Principales fundamentos de la Terapia racional emotiva (TREC)

<ul style="list-style-type: none">• Autoaceptación incondicional
<ul style="list-style-type: none">• Aceptación incondicional de los otros
<ul style="list-style-type: none">• Aceptación incondicional de la vida

Fuente. Lega, Sorribes & calvo (2017), p.71

La persona en sí, los otros y la vida merece la aceptación de virtudes, e imperfecciones. Considerar que todo está en proceso y en cambio constante, y por eso merece compasión,

paciencia y alta tolerancia a la frustración, pues no todo será como quisieran que fuera. La TREC posee un listado que explica sus fundamentos.

Características fundamentales de la TREC.

- Valores o actitudes racionales. Busca el promover las metas personales
- Responsabilidad emocional. Hacerse responsables de lo que corresponde
- Autointerés versus interés social. Es necesario colocarte como prioridad y no colocar a otros
- Autodirección versus dependencia. Al hacerse responsables, toman las riendas de la vida, el principal objetivo es la autonomía.
- Flexibilidad versus rigidez. Esto permite que se ajuste a los cambios y evite los dogmas que normalmente son limitantes.
- Aceptar la incertidumbre versus certezas absolutas. Aprender que no siempre se sabe lo que ocurrirá.
- Interés vital absorbente versus falta de objetivos. Comprometerse con lo propio como con las actividades laborales. Perseverar en los objetivos individuales para mantener la satisfacción adecuada.
- Pensamiento científico versus pensamiento mágico. Pretende que sean más objetivos, racionales y lógicos. Los humanos tienden a pensar en forma mágica, conclusiones o conexiones sin evidencias, esto lleva a crear supersticiones.
- Asumir riesgos versus control absoluto. Lo predecible como lo impredecible son aspectos necesarios para evitar la monotonía, aburrimiento e insatisfacción.

Los principios de la TREC según Dryden. DiGiuseppe. & Neenan (2010)

El principio básico de la cognición, dice que uno siente tal como piensa, pero las interpretaciones o evaluaciones si influyen en las emociones.

El segundo es que el pensamiento irracional es el mayor determinante para la perturbación emocional.

La tercera es que distingue dos tipos de reacciones emocionales las sanas (pensamiento racional) e insanas (pensamiento irracional).

El cuarto lo irracional depende de factores genéticos como ambientales.

El quinto, aunque el pasado influyera la manera de tomar el presente es determinante.

El sexto para cambiar la perturbación es necesario saber qué lo que se piensa al respecto e intentar cambiarlo.

El ultimo y séptimo para cambiar las creencias irracionales es necesario el compromiso como la práctica.

La técnica de registro: El objetivo ayudar al sujeto a que pueda distinguir entre pensamiento, emoción y conducta. La técnica consiste en el tener un registro de forma escrita las emociones que vivencia, y responder preguntas respecto al contexto del momento, por ejemplo: que hacía, que había, donde y cuando fue, que sucedió posteriormente. Sus estados de ánimo.

Lega, Caballo & Ellis (2016) dentro de su trabajo recolectan técnicas a utilizar en la psicoterapia, que a continuación se desglosan.

- Preguntas directas. Exploración de las cogniciones
- Descubrimiento guiado o dialogo socrático
- Registro de pensamiento. Busca que sea de pensamientos no de reflexiones
- Uso de momentos emocionales durante la sesión. aprovechar la emoción e indagar en pensamientos que la acompañan.
- Inducción a estados emocionales. Pensamientos que acompañan el estado para establecer conexiones entre ellas.
- Elaboración de imágenes mentales. Analizar los productos automáticos inconscientes.
- Uso del role-playing. Para obtener cogniciones automáticas y disfuncionales para enseñar a identificarlas.
- Asignación y análisis de tareas conductuales. Para promover la ejecución de tareas, conocer de qué pensamiento negativo proviene el bloqueo.
- Contabilizar los pensamientos negativos. Hacer un recuento de la frecuencia de pensamientos

- Diario de cambios anímicos, pensamientos y actitudes disfuncionales recurrentes. listado diario de pensamiento negativo con estados de ánimo, niveles de actividad.
- Otras de las técnicas para la detección de creencia nucleares intermedias están:
- Inferencia de reglas generales. Detección de patrones mentales y posteriormente hacer el reconocimiento de estas con el sujeto.
- Análisis de contenido de reglas y normas. Lo que expresa en forma de obligación física y moral. se explora el significado y consecuencia.
- Análisis directo de verbalizaciones. Exploración de afirmaciones y la importancia para luego descartar o guardar como verdadero o falso.
- Detección de ideas erróneas, slogan o refranes. En estos detectan ideas y esquemas
- Uso de cuestionarios.
- Técnica de la flecha descendente. Consiste en hacer preguntas sucesivas sobre las afirmaciones expuestas del cliente, se cuestiona progresivamente en forma respetuosa y delicada.
- Inducción y cuestionamiento de imágenes. Una visualización para identificar la emoción y el pensamiento.
- Búsqueda de valores. Hacer una jerarquía de los mismos e identificar si existe alguna que conlleve una sobre carga emocional.
- Exploración de historias de vida. Buscar los orígenes de la creencia un antes y un después
- Listado de sucesos vitales personalmente significativos. Listado de eventos relevantes, desde la infancia hasta la adultez, posteriormente analizar las causas y reacciones.
- Sistema de cuatro preguntas. ¿Cuál es la evidencia? ¿Qué alternativas existen? ¿hago algún error? ¿De qué sirve tener esta creencia?
- Disputa directa. Retar al paciente a confrontar las ideas irracionales
- Intención paradójica. Hacer que el paciente enfrente hacer voluntariamente lo que hace espontáneamente.

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) mencionan técnicas que son funcionales para el cese de ideas irracionales se mencionan las auto instrucciones que busca que adapten las nuevas ideas enseñadas, centrar la atención en el objeto específico, controlar la conducta, evaluar los progresos, controlar la ansiedad que pueda generar el proceso. La aplica desde que la persona

identifique el problema, centre la atención en este, el cómo actuara ante tal situación, sobrellevar los errores y dar auto refuerzo. Un programa donde el terapeuta da acompañamiento y van buscando las mejores alternativas para implementar en las cogniciones insanas. También proponen el mindfulness que es una terapia de la tercera generación que significa atención plena esta implementa la meditación, disminución del juicio, el que la persona pueda ser más observador, y que logre aceptar lo que sucede dentro con los estímulos o situaciones, observar las cogniciones y darse cuenta de las emociones que provocan los mismos, para cambiar la relación de la personas con los pensamientos, sensaciones y emociones ya que toda esta resistencia o negación provoca malestar, algunas de las características de la meditación son: Evitar actos físicos o verbales que afecten la paz , el siguiente es aprender a gestionar la mente para que se concentre se usan anclajes como la observación, la respiración, las sensaciones con el fin de ver las cosas tal y como son y el auto observarse.

Todas las técnicas dependerán del terapeuta y de la persona a tratar, la individualidad en la psicoterapia marca el éxito de la misma. Las distintas situaciones como edad, contexto, creencias, tipo de aprendizaje del consultante y disposición son importantes para la aplicación de las mismas. Si él consultante es más auditivo, visual, kinestésico actúan sobre la asimilación de información y la técnica que decidan trabajar. Cada una de estas técnicas están formadas para mejorar la salud cognitiva, emocional y conductual.

1.2.7 Modelo ABC de Albert Ellis

Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) el modelo propuesto por Albert Ellis en 1958 continua vigente por la amplitud en el área del pensamiento. Ellis fue crítico del psicoanálisis pues consideraba que era un modelo que no solucionaba los problemas de paciente también dijo que el insight de las experiencias traumáticas de la infancia no traían cambios importantes, mientras que dar la orientación para el cambio de creencias básicas e irracionales proporciona más beneficios.

No es solo un modelo psicopatológico sino es una teoría de la personalidad o un modelo de funcionamiento. Esta responde a la importancia de la cognición, emoción y conducta su interrelación y significancia. Explica el origen de los mismos, así como el tratamiento de los trastornos. Con la opción del encuentro de soluciones, que la misma persona creara al observar,

escuchar y cuestionar sus mismas palabras. Para este modelo la persona con dependencia es la que tiene una estructura de creencias irracionales respecto de la forma que se conceptualiza dentro de una relación y a la persona con la que comparte el vínculo, llega a expresar imposiciones absolutistas y mágicas, así como el amor romántico y crean un amor neurótico

Sus siglas ABC significan.

A -Acontecimiento activador o adversidad. La percepción del evento precipitante.

B- Sistema de creencias (beliefs). Interpretación, creencia o pensamiento respecto al hecho.

C- Consecuencia emocional y conductual. Reacción física o somática sana o insana sobre el acontecimiento.

Interacción entre ABC.

A es la percepción de la realidad, está construida desde los esquemas de pensamiento. B son las creencias arraigadas, las que se ven activadas por el evento y C que es la reacción emocional que deviene de las anteriores. Se han agregado otras dos siglas, la D y E.

La D, el debate o cuestiona el pensamiento y creencia de B. y la E son los efectos obtenidos del debate. Para D se utilizan tres técnicas. Debate filosófico y lógico, empírico o realista y pragmático o practico.

La mayéutica socrática o dialogo socrático. Hace preguntas claras que conduzcan a la persona cuestionarse y darse cuenta. Extraer de alguna forma el autoconocimiento, para obtener un logro real.

Didáctica. Brinda psicoeducación que amplíe el conocimiento y tome consciencia que las creencias que no son racionales y pueda analizarlas a profundidad.

Humor. Puede utilizar solo cuando la alianza terapéutica es fuerte, exista una confianza profesional, pueden usar canciones, dramatizaciones o paradojas con humor.

Metáforas. Busca que se apoye por las similitudes de los personajes de la metáfora y el presente, que logre encontrarse en las mismas y observe otras opciones.

Reformulación. Repite lo dicho por el sujeto y que este al escucharlo desde afuera, pueda entenderlo u ordenarlo mejor, y encuentre las incongruencias o reajuste el pensamiento.

Las técnicas pueden utilizar en el espacio de debate del ABC.

Tabla núm. 6
Formato del ABC de Ellis.

A Acontecimientos activadores	B Pensamientos y creencias sobre A	C Consecuencias emocionales y conductas	D Debate y cuestionamiento sobre los pensamientos y creencias B	E Efectos del debate
Ejemplo: a) Infidelidad	Esto es horrible es lo peor que puede pasar	Depresión, ansiedad	Puede ser malo, pero no terrible.	Cambios
b) Una taquicardia	Voy a morir	Angustia, preocupación	Que puede hacer para solucionarlo, es verdad lo que dice.	Cambios

Las emociones negativas (ansiedad, depresión, ira) suelen estar causadas por la forma de pensar, el diálogo interno o filtro mental. En el fondo siempre se puede encontrar un pensamiento con exigencias dogmáticas en forma de "debós" rígidos que generan esas emociones negativas:

1-Yo debo....

2-Tú debes...

3-Las circunstancias deben...

Cuando estos "debós" se contradicen con la realidad, se generan fuerte emociones negativas en forma de ansiedad, ira, depresión o mezclas de ellas.

La solución es disputar activa y persistentemente estos pensamientos y sustituirlos por preferencias más flexibles y más racionales. El uso de este modelo enseña a observar los pensamientos que se tienen respecto a una situación y el costo y beneficio de estas sobre la persona.

Ellis y Harper (2017) en la idea de que algo es peligroso y terrible pueden hacer que una persona se obsesione e intente escapar, esta idea irracional aumenta los niveles de ansiedad hasta llegar a pánico, pueden frustrar objetivos en distintas áreas de la vida de la persona. Por eso proponen que si algo es peligroso o temible puede definirse el nivel de verdad que esto podría ocasionar o hacer algo para reducirlo, actuar ante lo temido. Aunque algún día realmente suceda lo que teme, el pensarlo solo acrecienta la preocupación que no es necesaria en el momento. El agrandar las cualidades de lo que considera terrible esta percepción es una idea propia que ha creado desde sus temores y fantasías. Como ejemplifican no existe una ley universal que diga que las dificultades no *deben* existir.

Lega, Caballo y Ellis (2016) desde la TREC enlista las emociones racionales y las irracionales, no significa que las emociones negativas siempre lo son, algunas dependen de la circunstancia muestran una adaptación a lo ocurrido, las emociones pueden facilitar o dificultar el poder alcanzar metas, solución algo o la tranquilidad interna. Estas emociones adecuadas y no se presentan en un cuadro a continuación.

Tabla núm. 7

Contexto	Emoción Irracional	Emoción Racional
Percepción (A)		
Como amenaza o peligro	Ansiedad o angustia	Preocupación
Como pérdida o fallo (futuro)	Depresión	Tristeza
Como frustrante (fallo de otros)	Ira	Enojo o enfado
Ruptura del código moral propio	Culpa	Remordimiento
Reveladora de un defecto personal	Vergüenza	Pesar
Traición de los demás	Sentirse herido	Sentirse disgustado

Lega, caballo y Ellis (2016) Teoría y práctica de la terapia racional emotiva Pp. 69

II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estado de salud mental en las personas es sumamente importante y de igual manera vulnerable, por la variedad de dimensiones en las que se desempeña; se pueden encontrar limitantes para desarrollarse con estabilidad y autonomía. Los entornos sociales, familiares, laborales y las relaciones cercanas pueden determinar la calidad de vida y forma en la que se enfrentara a la sociedad, una persona es un conjunto de hábitos, costumbres y creencias adquiridos, con modelos de roles estipulados, emociones y comportamiento observados desde la infancia, crean una individual forma de comportamiento, que la persona lleva consigo.

La persona inconscientemente interactúa desde lo aprendido, que puede considerar como aceptable o normal, las dinámicas sociales serán acompañadas por todo el aprendizaje recaudado. En el área relacional afectiva es donde se centrará esta monografía y menciona como la persona puede traer consigo tendencias y rasgos de personalidad que guían el desenvolvimiento afectivo, marcados en este caso por la dependencia emocional.

El estilo de crianza y la conceptualización de una relación vertical (cuidador / adulto–necesitado/niño) u horizontal (adulto/adulto). Definen gran parte del comportamiento en la interacción como en los vínculos frágiles que se establecen con las personas, aunque en la modernidad tienden a poseer pautas distintas de compromiso, frecuencia y etiqueta como relación seria o casual. Si alguno de los involucrados tiene una tendencia a la dependencia, puede incurrir en ser una persona insegura y con necesidad excesiva de contar con alguien que le proporcione estabilidad y bienestar emocional, sin darse cuenta que en esta búsqueda o esfuerzo pueden sufrir desequilibrio áreas como la profesional, familiar o laboral.

Influenciado por la cultura o costumbres, la imagen de las relaciones emocionales es de roles específicos y sumisos o de control, de amor incondicional, sin la crítica o autocuidado necesario para mantener los límites de respeto e individualidad requerida para desarrollarse como humanos autónomos ,preparados para una convivencia equilibrada , por otra parte la alienación entre parejas nubla la vista racional de lo aceptable y no aceptable dentro de la relación, y se viven formas de violencia a los que son sometidos y vistos de manera normal por la persona

dependiente. La tolerancia de lo que se vive por miedo al abandono o ruptura con la pareja, acarrea consecuencias hasta peligrosas para la integridad físicas y psicológica.

En Guatemala se cuenta con poca información sobre la dependencia emocional, para muchas parejas es una situación normal y romántica debido a las influencias populares, el cine, la música, dogmas, la comunidad y la familia; ya que se educa culturalmente al individuo a sentirse incompleto si no se tiene una relación. De alguna manera la necesidad de compañía sobrepasa la capacidad de querer cuestionarse, con esto la gestión de emociones durante la relación no tiene gran importancia y trae inconvenientes cuando sobrepasan la capacidad de tolerar o comprender. Factores como la inseguridad, necesidad y modelos predeterminados de la pareja ideal, crean ideas irracionales que provocan emociones desagradables y posteriormente comportamientos no sensatos, al perder el control sobre el vínculo, el temor a ser abandonado y existir una dependencia sobre el otro, el terror a terminar la relación genera inestabilidad y ansiedad.

Por otra parte, las Ideas irracionales son esquemas de pensamientos o enfoques que no contribuyen al bienestar mental, sino que causan daño, la teoría cognitiva se basa en la idea que la interpretación de las situaciones infiere y afecta en los pensamientos y provoca sentimientos intensos que posteriormente modifican el comportamiento de la persona y causa desequilibrio.

La persona al no ser un receptor pasivo de los sucesos está expuesta y esto contribuye al dialogo interno, como las palabras o las imágenes mentales que lo acompañan. Las creencias nucleares son absolutas del Yo y del mundo inconscientemente aprendidas y enraizadas desde la infancia, si se procura cambiarlas, habrá una reestructura significativa en las cogniciones donde es posible intervenir, estas creencias tienden a ser rígidas y negativas.

En los vínculos amorosos se poseen gran carga emocional y la persona está influenciada por distintas creencias que ayudan o perjudican la estabilidad y las relaciones sociales, así como el proceder dentro de la pareja. Por lo que se plantea el siguiente cuestionamiento: de acuerdo a la información recopilada

¿Cuál es la incidencia de la dependencia emocional e ideas irracionales en parejas reportada en la literatura científica?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Documentar la dependencia emocional e ideas irracionales en parejas.

2.1.2 Específicos

- Categorizar las características y fases de las personas con dependencia emocional.
- Identificar las causas de la dependencia emocional en la pareja.
- Describir las técnicas de psicoterapia utilizadas en las ideas irracionales.
- Definir las ideas irracionales más frecuentes en la dependencia emocional.

2.2 Variables o elementos de estudio

- Dependencia Emocional
- Ideas irracionales

2.3 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.

Dependencia emocional

Castello (2013) la dependencia emocional es un patrón persistente de necesidad emocional insatisfecha que se intenta cubrir desadaptativamente con otras personas. La relación se basa en la sumisión, idealización, como el terror al abandono o rechazo. Fomentan la incapacidad para romper la relación o considerar hacerlo. Este rasgo de la dimensión de personalidad enfocada a la necesidad extrema del área afectiva de una persona a otra. Este tipo de demanda afectiva frustrada, se satisface por las relaciones interpersonales cercanas.

Ideas irracionales

David, Lynn, y Ellis (2010) exponen que las creencias irracionales tienden a la condenación, poca tolerancia, a la frustración y de exigencia, también por incluir exigencias sobre sí mismo, los demás y la vida, A diferencia de las racionales que son de aceptación, tolerancia a la frustración,

están formadas por preferencias sobre sí mismo, los demás y la vida. El contenido puede ser de aprobación /amor o de éxito /perfección o de comodidad/perfección.

2.4 Alcances y Limites

La investigación se realizó en base a investigaciones y literatura que tienen relación con las variables de dependencia emocional e ideas irracionales, con personas de ambos sexos mayores de edad en una relación pareja.

Los limites que se encontraron fue la literatura importante solo en el idioma ingles y otros sin versión digital.

2.5. Aporte

La información que se tendrá será de beneficio a los habitantes de Guatemala para incrementar los conocimientos del tema.

A la comunidad Quetzalteca en generar una curiosidad en el tema y una perspectiva distinta del mismo.

A las personas en general se sugiere información para detectar si se posee dependencia o algún tipo de idea irracional.

A la Universidad Rafael Landívar un aporte científico apegado a la realidad de un grupo de parejas que forman parte de nuestra sociedad. A la Facultad de Humanidades una documentación fiable que sirva para futuras investigaciones.

Criterios inclusión: Personas mayores de edad de ambos sexos que se encuentren en una pareja.

Criterios de exclusión: Niños, adolescentes, personas que no se encuentren en una relación.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1. Sujetos

Los perfiles se establecieron al buscar en la literatura e investigaciones son de personas mayores de edad, ambos sexos, con algún tipo de vínculo emocional, en pareja o casados.

3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: búsqueda de temas de interés para la investigación.
- Creación y aceptación del sumario: los temas que fueron presentados y posteriormente se esperó su selección.
- Aprobación del tema: por las autoridades correspondientes.
- Investigación de antecedentes: consulta a revistas, tesis y la utilización de medios electrónicos para sustentar las dos variables elegidas.
- Elaboración del índice: con la utilización de las dos variables de estudio y subtemas de las mismas.
- Realización de marco teórico: lecturas de libros e internet.
- Planteamiento del problema: por medio de estudios del marco teórico.
- Búsqueda bibliográfica para enriquecen los puntos de cada variable
- Elaboración del método: lecturas y definición del método a utilizar.
- Discusión: se verificará y enlaza la literatura investigada conforme los objetivos planteados.
- Elaboración de las conclusiones del trabajo de investigación: conforme a los objetivos trazados e investigados.
- Anexos: Diagramas de rutas de investigación.
- Referencias: recolectar y ordenar las bases literarias científicas que sustentan la investigación según las normas APA.

3.3 Tipo de investigación y diseño.

Tipo de investigación Exploratoria

Palella y Martins (2012) las investigaciones de campo dependen de su nivel en este caso el exploratorio es cuando las variables necesitan ser más examinadas y permite focalizar el tópico de interés con la recopilación de información que puedan ampliar lo conocido de los temas.

Identificar características, y plantear la frecuencia del fenómeno, así como ordenar y clasificar las variables.

Descriptiva

Achaerandio (2010) establece que la investigación descriptiva, busca especificar propiedades de grupos que han sido parte de un análisis, esto permite analizar la conducta humana, abarca las características evaluadas y brindan la información. Busca la solución del problema o aportar un conocimiento, esta establece metas y objetivos para que la investigación tenga resultados fiables, en resumen, es la que estudia, interpreta y refiere los fenómenos que aparecen.

Diseño: Revisión sistemática

Enfoque: Cualitativo

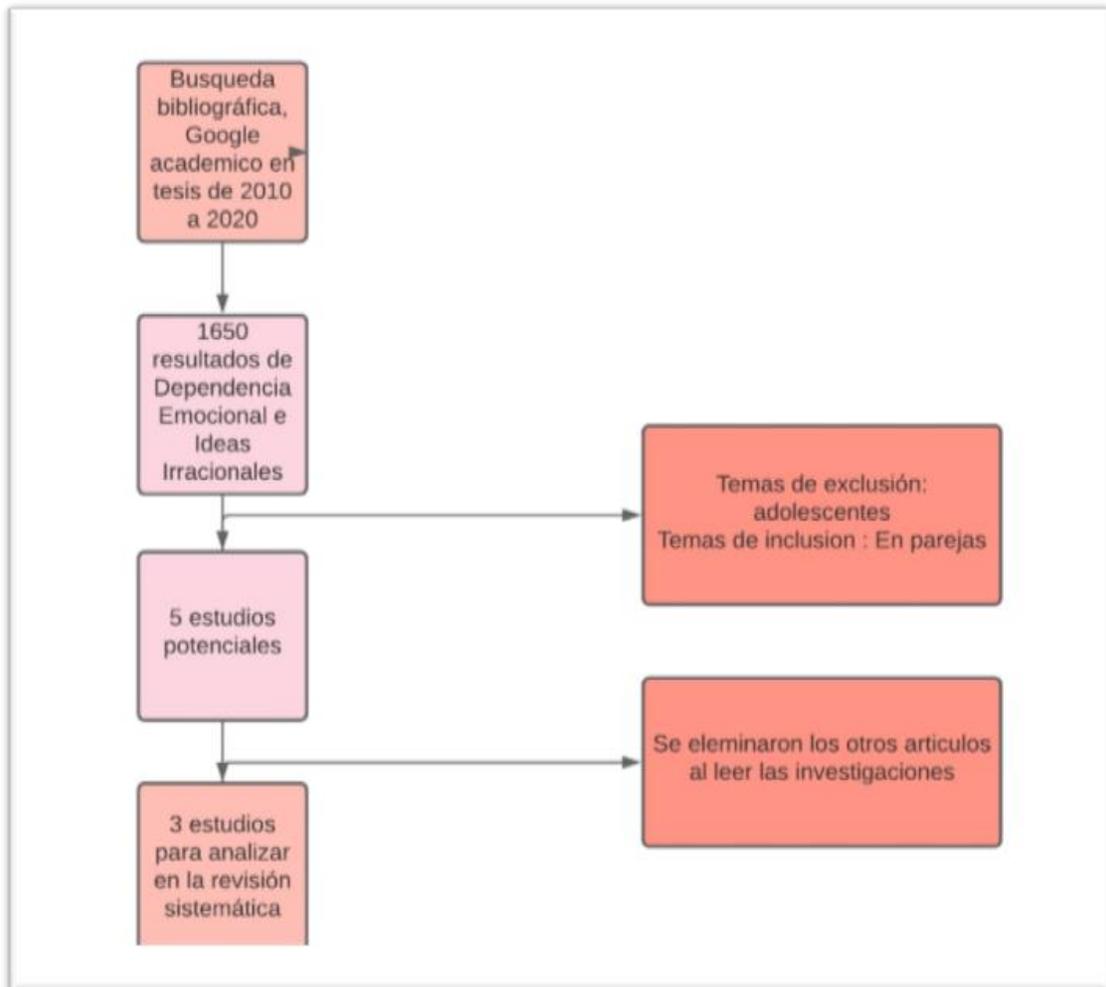
Hernández (2014) describe que el enfoque cualitativo es una recolección documental que se utiliza para analizar los datos que acompañen y ayuden a clarificar las preguntas de investigación. Esta información puede revelar nuevas interrogantes.

- Temporalidad de ejecución, para efecto de la investigación utilizo una temporalidad de 10 años (2010 al 2020).
- Documentos, para efecto de la investigación utilizaron tesis, artículos de origen nacional e internacional, con características de ser científicas indexadas y que responden a la naturaleza de los objetivos de la investigación.

IV ANÁLISIS DE RESULTADOS

Grafica núm. 1

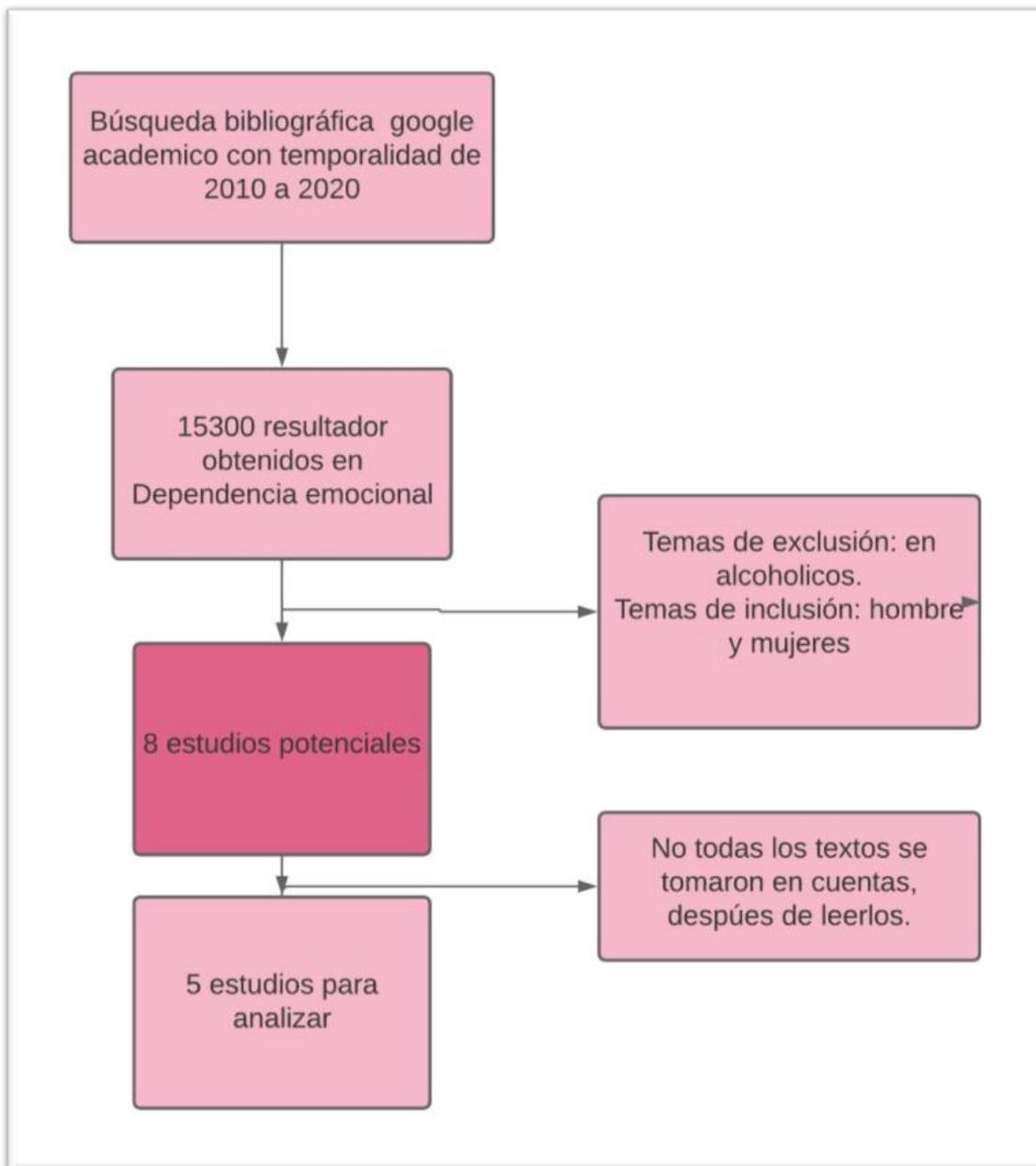
Ruta de investigación de los documentos de dependencia emocional e ideas irracionales.



Fuente: elaboración propia en base a la búsqueda realizada

Grafica núm. 2

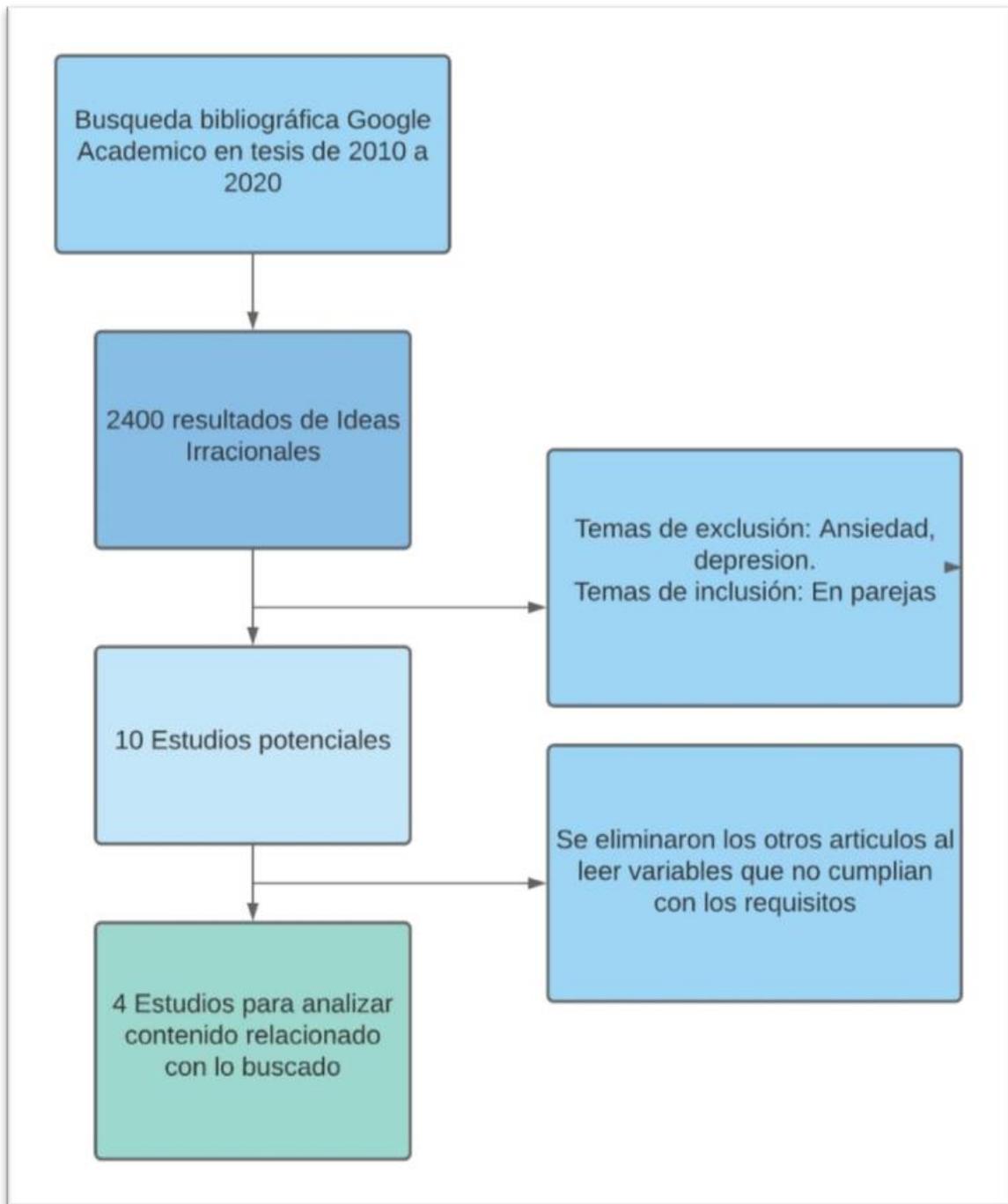
Ruta de investigación de los documentos de dependencia emocional



Fuente: elaboración propia en base a la búsqueda realizada

Grafica núm. 3

Ruta de investigación de los documentos de ideas irracionales



Fuente: elaboración propia en base a la búsqueda realizada

V DISCUSIÓN

Con la siguiente investigación de dependencia emocional e ideas irracionales en parejas tiene como objetivo general documentar la dependencia emocional e ideas irracionales en parejas.

Castello (2013) en relación a la dependencia emocional, la define como la necesidad extrema de carácter afectivo de una persona a su pareja y que buscan encontrar en otros la felicidad. Por su parte Cognost (2013) la define como una incapacidad de terminar una relación, aunque lo amerite, un tipo de adicción y pérdida de control de la vida personal que deviene por la necesidad de mantener a la persona amada cerca. Riso (2013) lo describe como un amor enfermizo influenciado por la idea de amor romántico. Los tres concuerdan en los niveles de daño personal, social y laboral que provoca la dependencia emocional por el impacto en la autoestima, aceptación de las pérdidas y del vínculo afectivo que posee. De alguna manera al concordar validan los postulados. Se puede decir al ver la teoría expuesta por distintos autores que la dependencia emocional requiere atención, consciencia para intervenir en ella y cambiar la idea de una relación de pareja.

Las ideas irracionales Lega, Sorribes y Calvo (2017) las definen como rigidez del pensamiento, por ser inflexibles con una vista en lo absoluto que limita las posibilidades de cambio. El dialogo se acompaña de DEBO como algo sin alternativa una imposición sin opción. Estos debós limitan el crecimiento propio, aumentan la frustración de la persona y dañan la interacción social, por la imposición a la que se expone constantemente a los demás. Por su parte Dryden, et al (2010) denominan a las creencias irracionales como esquemas irracionales, estructuras mentales no adaptables. Este conjunto de expectativas o creencias sobre lo que es y debería ser el mundo, y lo que es y debería ser bueno o malo de una manera radical, esta estructura rígida en blanco y negro no permite el dialogo y hace que disminuya la aceptación de los hechos, distorsiona la realidad a los demás y así mismo. Llerena. (2017) por su parte, en la tesis concluye que sí existe relación en la dependencia emocional con las creencias irracionales, entre las que predominan: ser competente y perfecto, miedo a lo desconocido, necesidad de contar con alguien más fuerte, estas creencias tienen mayor relación con la dependencia emocional leve. En otro estudio de Riofrio y Villegas (2016) con la investigación de Distorsiones cognitivas según dependencia emocional,

llega a la conclusión que el inadecuado procesamiento cognitivo establecido de modo rígido, implica un riesgo en el bienestar de la pareja, los pensamientos pueden ser no agradables, ya que pueden estar lejos de la realidad y traer frustración al no conseguir lo que se espera. Con lo que los autores exponen, puede determinar la incidencia de las ideas irracionales o distorsiones y la dependencia emocional sobre las personas que se observan especialmente en la relación de pareja. Lo que se menciona afirma que las exigencias rígidas que se imponen a sí mismos y a su pareja afecta el bienestar emocional en los vínculos, y socaban la interacción afectiva de las personas con dependencia emocional, aunque como mencionan las parejas permanecen juntas por el terror del fin de la relación a costa del bienestar físico y emocional de ambos, lo que aumenta las ideas irracionales y suma distorsión a los pensamientos poco adaptados a las situaciones que se presenten, disminuye la capacidad de enfrentar los conflictos o desacuerdos, esto procura una estructura de pareja no tan sana para ambos integrantes.

De acuerdo al primer objetivo específico Categorizar las características y fases de las personas con dependencia emocional. Al ordenar por categorías las características de los dependientes emocionales se encontraron resultados enfocados que indican que los dependientes emocionales seden a sus parejas áreas, decisiones y lugares primordiales de la vida. Por lo que Taverniers (2012) se enfoca desde un análisis sociocultural y antropológico sobre las construcciones de género en la historia desde la conceptualización de lo que significa tener una alianza o vínculo con otra persona, amplía las características que en la sociedad moderna se le han asignado al género, los roles y la idea normalizada de que uno depende del otro, al ser la mujer normalmente la más dependiente, una de las características de los dependientes es haber aceptado y asimilado esta construcción de un superior y un inferior por lo que no es complicado integrarse a una relación dispar y de no iguales. Por su parte Castello (2013) enlista características de una persona dependiente, como lo son: dar prioridad a la pareja ante la vida y otras áreas, voracidad afectiva, la necesidad excesiva de estar con la persona el mayor tiempo posible, la idealización del otro, sumisión como estrategia para no alejarlo, miedo al abandono o a la ruptura de la relación. En las parejas con dependencia emocional pueden observar fases de este ciclo como las que describe Riso (2013) la fase de conocimiento, al iniciar una relación, el entusiasmo y emoción puede ser más grande que la cordura y desplazar todas las expectativas e idealización sin cuestionar tanto a la pareja, posteriormente presenta la fase de sumisión donde un miembro de la pareja opta por el

papel de cuidador y de dador como estrategia, en la tercera fase el deterioro y el desequilibrio que fomento puede debilitar la autoestima del dependiente y aumentar el temor al abandono, y por último la fase de la ruptura acá no hay gestión de emociones más bien episodios de ansiedad o depresivos al no sobrellevar los hechos. Orihuela (2018) explica que un dependiente busca confirmaciones positivas del exterior para aumentar la sensación de tener valía, al no existir el estimulante que lo afirme, el impacto emocional será evidente, las características que acompañan a estos son: sensación de vacío permanente, esto hará que la persona este para otros para no quedarse solo. No saber estar solo ni cerrar ciclos, el concepto de la soledad es distorsionado ya que va cargado de una idea de abandono vivido en alguna etapa por lo que estas personas pueden saltar de una relación a otra o volver y terminar con la misma. Ya que sobredimensionan los problemas, al responder desde el niño herido y aumentan el nivel del conflicto por una hipersensibilidad que poseen, esto puede hacer que sea fácil para el dependiente presentarse como víctima ante los desacuerdos y dificultad para establecer límites dentro de la relación de pareja en la que se espera sea de adultos. Las descripciones encontradas concuerdan con la entrega y la apertura que tienen los dependientes, así como esa facilidad de dejarse a un lado para conservar al otro cerca. Las características muestran lo que cada persona percibe de la relación y con esquemas de necesidad contruidos sobre ellas intentan suplir, la búsqueda de compañía en este caso trae un costo alto, en que la persona se ofrenda día a día para conservar una idea y una pareja que suple el afecto del que carecen. Hará falta como sociedad cambiar las maneras de relacionarse y reinventar los estigmas de posesión en las parejas, tanto como la idea de ser personas incompletas.

Las distintas investigaciones han encontrado otras características como Laca y Mejía (2017) En su artículo Dependencia emocional, en el que concluyen que los hombres sienten más ansiedad por separación y búsqueda de atención acorde al estereotipo del rol en la cultura latina, influenciado por las costumbre o tipo de crianza, mientras que las mujeres utilizan más expresiones límites con su pareja como amenazarse de hacerse daño a sí mismas un tipo de chantaje, el estereotipo del comportamiento de la mujer ha cambiado en las últimas décadas por lo que las características varían de un época a otra. En otro estudio realizado por Mansilla. (2013) en la tesis Tratamientos psicológicos para las dependencias emocionales, concluyo que las mujeres son las que más padecen dependencia emocional y las relaciones de pareja que suelen

llevar los dependientes emocionales son de sumisión e idealización, y a la vez se convierten en el centro de atención del dependiente. Este estudio confirma algunas de las características planteadas por otros autores, y pone en relieve que las mujeres pueden ser las que sufren más de dependencia emocional.

Todas las características descritas forman parte de lo que es una estructura mental, que crean un filtro por el cual la persona ve y vivirá la realidad, pueden existir características determinadas por la construcción de un rol o de un género, por la historia de las costumbres sociales o por el ambiente en donde la persona creció que desencadenen la tendencia a la dependencia emocional, los cambios y experiencias de cada persona, la toma de decisiones, multiplicar modelos o frenarlos y el ser dependiente pueden ser una decisión o una consecuencia del contexto. si se considera cambiar estos parámetros será necesario tener el conocimiento del tema y de las características para hacer una intervención adecuada y consciente y así lograr modificar este comportamiento si se desea.

En el segundo objetivo específico corresponde Identificar las causas de la dependencia emocional en la pareja Castello (2013) propone algunas causas respecto a la dependencia emocional, las cuales vienen de la infancia. En lo que se refiere al modelo de crianza menciona las carencias afectivas de los padres, una sobreprotección que devalúa al niño a sentirse incapaz o inseguro de hacer las cosas por sí mismos, haber estado expuesto a hostilidad, violencia o haber sido utilizado afectivamente por padres narcisistas. De acuerdo a Congost (2013) estas causas residen en las decisiones y el panorama e intención que la persona tenga al decidir tener una pareja, algunas de estas causas son la baja autoestima, la inseguridad la cual puede llevarlos a esperar que alguien lo elija o elija apresuradamente para no estar solo. Por otra parte, Herrera (2018) propone que el amor romántico este tipo de idealización enraizado en la cultura hace que las personas busquen tener este mismo guion en la vida real, que va acompañado de posesión, menciona que el desmitificar esta historia del colectivo es necesario y poner más énfasis en las habilidades de comunicación para exponer lo que se quiere y piensa y poder llegar a acuerdos que estructuren una relación de respeto. Para Persano (2018) al citar a Bowlby con la teoría del apego y el vínculo, explica que el vínculo es un lazo relativamente duradero que se establece con un compañero y el apego es una disposición para buscar proximidad y contacto con una figura

específica, se centra en la creación de una sensación de seguridad y una imagen que normalmente se vive con los padres en la infancia y que puede tener repercusiones durante la vida adulta. En los tipos de apego Bowlby explica que el apego seguro en niños es con padres que han hecho que se sienta aceptado, escuchado, amado y comprendido. El apego evitativo se caracteriza por haber tenido padres distantes, poco afectivos. El apego ansioso o ambivalente va acompañado de la dificultad para alejarse de los cuidadores, ya que ellos a veces están y en otras ocasiones no, acá no logró crear la seguridad en el niño de la permanencia de los cuidadores. También está el apego desorganizado con padres poco predecibles y cambiantes, los niños ven un patrón de comportamiento poco claro. La importancia del tipo de apego en un estudio realizado por Valle y Villa (2017) en el artículo Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes. Concluyo que el tipo de apego que se vive en la infancia tiene una importancia demostrable con el tipo de vínculo que la persona vivirá al ser adulto. Los jóvenes con un estilo de apego seguro tienden a no presentar dependencia emocional, mientras que las personas con estilo temeroso-huidizo presentan mayores niveles de dependencia emocional y confirma la relación entre estilos de apego adulto y la intensidad de la dependencia emocional. La investigación amplía las características del dependiente no solo en el actuar presente, sino un aprendizaje o modelo aprendido en la infancia por el tipo de crianza al que fue expuesto, desde poder contar con la atención y apoyo de los padres incondicionalmente, ser escuchado y atendido en cada una de las etapas a lo que se le llama apego seguro o al haber sido ignorado y haber tenido amor ambivalente, un amor condicionado a premios o castigos, sufrir algún tipo de violencia, poco afecto esto se clasifica como un tipo de apego inseguro, y se da en niños con crianzas de padres distantes y fríos. Algunos autores respaldan lo propuesto por Bowlby como Guerra (2019) al proponer que los patrones idealizados de cuidadores proyectan el pasado o una idea de fantasía de lo que hubieran querido experimentar por parte de los padres, pueden mantenerse en una relación abusiva y recrear una compulsión repetitiva por haber sufrido negligencia, abusos o traumas. En la adultez se observan patrones repetitivos en las personas con las que deciden estar, un sustituto del inconsciente materializándose donde expresara la necesidad por las carencias afectivas en la infancia. Para Castello, Guerra y Bowlby muestran el impacto del apego y la historia que tenga con los cuidadores primarios e indican que es esencial para desarrollar esquemas respecto al afecto sano, se percibe como una causa y consecuencia que puede verse clara antes de procurar una relación o se repite en las parejas establecidas, el pasado

influye y se perpetua en patrones inconscientes que permanecerán, sino se analizan los vínculos pasados y los presentes. Por otro lado, a partir de la sociedad y algunas de las concepciones que se introyectan como normales y que causan impacto en la dependencia emocional. Herrera (2018) menciona que el constructor de amor romántico es una idealización no real de un vínculo afectivo que viene a solucionar y a completar toda falta o necesidad que pueda tener el ser humano. Cognost (2017) pone a la persona como un compendio de distintos factores, bien o mal gestionados, donde la capacidad de consciencia de la persona es su responsabilidad. Con los distintos aportes que cada uno de los autores expone es conveniente no escoger a uno solo, pues todos forman el contexto, historia, capacidades y exponen distintas partes que construyen cada factor que puede ser positivo o negativo, depende de la combinación de los mismos. La capacidad de observar a una persona desde distintas áreas, y momentos de la historia podrá hacer comprensible lo que experimente en el área afectiva.

El objetivo específico tres, se enfoca en Describir las técnicas de psicoterapia utilizadas en el tratamiento de ideas irracionales, lo irracional se define como cogniciones que evalúan de manera absolutista y dogmática ya que posteriormente expresan de manera rígida los *debería de, tendría que*, lo cual desencadenan malestar emocional. Las ideas irracionales de catastrofismo, poca tolerancia a la frustración, depreciación global se derivan de exigencias nocivas para todos. Las técnicas de psicoterapia proponen distintas maneras de intervenir en los esquemas cognitivos y en las creencias nucleares en las que ve envuelta la persona, así como lo proponen Beck et al (2010) al decir que la finalidad de la terapia cognitiva es disminuir las alteraciones emocionales, así como las interpretaciones erróneas que afectan la conducta, al ser estas poco adaptadas e inadecuadas. También Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) describen que la organización cognitiva de Beck, la cual menciona que ante un estímulo la persona no responde automáticamente, pues antes de mostrar la emoción clasifica, evalúa, percibe, y le atribuye un significado. En las técnicas terapéuticas y sus métodos Lega, Sorribes & calvo (2017) mencionan a Ellis con la Terapia racional emotiva o la TREC que deviene de modelos psicoanalistas y conductistas y su principal objetivo es la aceptación de la realidad, de sí mismo y de la vida, aunque no sea grata, y pretende ayudar a tolerar las percepciones de la persona e identifica filtros insanos, inadecuados que pueda usar. Para DiGiuseppe, Doyle, Dryden (2014) la TREC cuenta con algunos principios básicos como las cogniciones, pensamiento irracional, tipos de reacciones, lo irracional depende de

factores genéticos y ambientales, el cambio de perturbaciones es posible y es necesario el compromiso para cambiar. Todas estas teorías han sido probadas desde la creación de sus fundadores, tanto Beck como Ellis marcaron la diferencia en el actuar de la psicoterapia e intentaron intervenciones en los esquemas cognitivos y la modificación de ideas no adecuadas para mejorar la vida de la persona, en este tipo de intervenciones que se enfocan en cambios estructurales y mentales trabajan en disminuir el sufrimiento que los pensamientos en algunos casos infundados provocan en la persona. En algunos estudios de ideas irracionales mencionan que los esquemas cognitivos por su poco beneficio llegan afectar las otras áreas de la vida, así como los vínculos y la tranquilidad cotidiana, en la investigación de Lemos, et al (2012) titulada Perfil cognitivo de la dependencia emocional los resultados señalan que las personas presentan un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo de “desconfianza/abuso”, creencias centrales “paranoides” y “dependientes”, una distorsión cognitiva de “falacia de cambio” y “autonomía” que en este caso llevaron a las personas a un aferramiento excesivo a la pareja, creencias dependiente y demandas de expresión de afecto. Las distintas maneras de abordar estas creencias y lograr modificarlas para que sean más adaptativas y menos absolutistas o demandantes Ruiz, Diaz y Villalobos (2012) en el manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales proponen técnicas operantes, de exposición, desensibilización sistémica, modelado de conducta y la terapia racional emotiva, y otras como las técnicas de habilidades de afrontamiento, mindfulness, con el fin no solo de exponer la ideas irracionales sino de brindar las alternativas existentes para el tratamiento adecuado desde algunas de las generaciones de terapia. Las terapias han sido desarrolladas para mejorar el estado de la persona cuando se ve afectada por distintas razones, las maneras de abordarlas pueden ser desde el análisis, desde el aquí y el ahora, de las estructuras mentales y los filtros que puedan distorsionar la percepción de la vida. Las técnicas que se describen buscan documentar las sugerencias de los autores en el abordaje de las ideas irracionales.

El cuarto objetivo específico busca Definir las ideas irracionales más frecuentes en la dependencia emocional. Lega, Sorribes & calvo (2017) postula que las ideas irracionales tienen cuatro pautas que las caracteriza, son exigentes, tienden al catastrofismo, están cargadas de poca tolerancia a la frustración y conllevan una condena global de la valía humana, todas pueden ser aplicadas en las distintas maneras de interactuar con los demás. Autores como Castello, Cognost

y Riso han descrito la dependencia emocional como una imposibilidad de dejar una relación por el miedo al abandono o a estar solos, la actitud de exigencia de afecto a la pareja, no manejar la frustración, y no conseguir las muestras de afecto que necesitan son situaciones que el dependiente no maneja. Castello (2013) en sus características de los dependientes emocionales, menciona la voracidad afectiva, el exigir el contacto constante, idealizar a la pareja que puede denotar el ser absolutista, pánico al abandono con una percepción de catastrofismo. Ellis y Harper (2017) refieren que la creencia, que el pasado influencia definitivamente el presente, es irracional ya que al dejarse influenciar por hechos del pasado es posible que no se busquen soluciones en el presente, también puede transferir inadecuadamente sentimientos por personas o situaciones del pasado al presente esto es rígido y no se adapta a las nuevas circunstancias. En algunas investigaciones como la de Lázaro (2018) en la tesis Creencias irracionales y dependencia emocional, concluye que la principal creencia irracional que presentan es, si algo malo les afecta fuertemente, siempre les afectara como la idealización de la pareja, ansiedad por separación, miedo a la soledad y el abandono. En otro estudio Buiklece (2019) en la tesis Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja. Encontró relación significativa entre la dependencia emocional y las creencias irracionales, así como la necesidad de amor y aprobación. Guevara. (2018) en la tesis Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de la pareja, menciona que no existe relación entre la condenación, catastrofismo, incosteabilidad y ansiedad a lo desconocido y concluye que a mayor presencia de creencias irracionales mayor población de mujeres con dependencia emocional. Estas investigaciones en su mayoría se enfocan en mujeres por lo que se encuentra un vacío en lo referente a la información de hombres por no existir muchos estudios enfocados específicamente en ellos: las mujeres en situación de violencia pueden sufrir una vulnerabilidad más fuerte que otra persona con dependencia emocional e ideas irracionales, las características tienden a ser las mismas, las ideas de los involucrados pueden afectar o beneficiar la interacción que exista o procuren mantener. Las ideas irracionales como mencionan con anterioridad son limitantes y exigentes y la dependencia emocional busca llenar vacíos e inseguridades con otros, la interacción entre ambas causas malestar emocional.

VI CONCLUSIONES

Al documentar la dependencia emocional e ideas irracionales, se analiza que la dependencia emocional no está clasificada aun en ningún manual psicológico, sino que está basado en autores y en experiencias de terapia de pareja recopilada, la mayoría de autores se enfoca en mujeres lo cual deja un vacío para ampliar la condición en hombres. Respecto a las ideas irracionales la mayoría de literatura está basada en postulados de Ellis que se rescriben en el tiempo.

En este trabajo se Categorizo las características y fases de las personas con dependencia emocional lo importante de esto fue encontrar similitudes en los distintos autores en contextos y culturas porque no es una situación que atañe a un tipo de sociedad específica. Lo que ayudo fue que existen delimitaciones específicas que un dependiente posee, lo complicado en su momento fue encontrar literatura y estudios con resultados científicos, es necesario agregar que la dependencia emocional aún no se encuentra categorizado por el DSM u otro documento de este tipo, solo en investigaciones o experiencias de terapeutas en el área de psicoterapia de pareja.

Entre las características en común de los distintos autores de la Dependencia emocional se encuentra la necesidad de llenar el vacío afectivo con otros, priorizar a la pareja y sus demandas, tolerar como estrategia para no alejar a la pareja y tratar de complacer para evitar complicaciones y baja autoestima. Y las fases en las que coinciden son la etapa de conocimiento con una emoción desbordada, como factor importante la sumisión o subordinación que aparecen desde el inicio, el deterioro y por último la ruptura que trae consigo el síndrome de abstinencia con niveles altos que el dependiente difícilmente controla, un dependiente puede saltar de una relación a otra y continuar con el ciclo.

Entre las causas de la dependencia emocional en la pareja, en base a la literatura consultada, se encuentran como detonantes, el tipo de crianza, la relación con el tipo de apego, el ambiente familiar, costumbres, la necesidad afectiva, idealizaciones y el contexto social que sitúan a la persona en el plano bio-psico-social. Las distintas influencias no logran determinar una razón específica de la causa de la dependencia emocional solo existen propuestas de factores que la estimulan.

Este trabajo describió las técnicas de psicoterapia utilizadas en las ideas irracionales. Se encontró que la terapia cognitiva conductual y terapia racional emotiva por su estructura en el ámbito cognitivo hacen que sean las adecuadas para la intervención psicológica de las personas con ideas irracionales o con esquemas de pensamiento rígido, exigente y absolutista, las distintas técnicas expuestas pretenden redirigir esta tendencia y estructurar una más adaptativa.

Al definir las ideas irracionales más frecuentes en la dependencia emocional se identificó que las ideas De ser amado y aceptado, es catastrófico que las cosas no sean como se espera, se debe depender de alguien más y ser protegido por alguien más fuerte y que la historia pasada determina el presente y el futuro, son las ideas que se encontraron en los estudios y literatura documentada. Cabe mencionar que el concepto de la soledad es distorsionado ya que se percibe como algo terrible.

VII REFERENCIAS

- Achaerandio L. (2010). *Iniciación a la práctica de la investigación*. Guatemala: Instituto de investigaciones jurídicas Universidad Rafael Landívar.
- Almansa, C. (2011). *Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis* (Ellis)
Recuperado de:
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39309822/11_irracionalidades_de_ellis.pdf
- Aldana, I. (2018). *Rasgos de la dependencia emocional en mujeres estudiantes de dos instituciones educativas en Zacapa*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar.
Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Aldana-Iris.pdf>
- Beck, A. Rush, A. Shaw, B. & Emery, G. (2010) *Terapia cognitiva de la depresión*, España: Desclee de Brower.
- Buikle, C. (2019). *Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja*. (tesis de licenciatura) Universidad INCA Garcilaso de la Vega Lima Perú. Recuperado de: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4280>
- Castello, J. (2013). *La superación de la dependencia emocional*. España: Corona borealis.
- Castello, J. (2019). *El miedo al rechazo en la dependencia emocional*. España: Alianza editorial.
- Cognost, S. (2013). *Cuando amar es depender*. España: Zenith.
- Cognost, S. (2017). *Manual de dependencia afectiva*. Recuperado de: www.silviacongost.com
- David, D Lynn, S. & Ellis, A. (2010). *Racional e irracional*. United state of America. Universidad de Oxford.
- DeRubeis, R. Webb, C, Tang, T & Beck, A. (2010). *Terapia cognitiva*. New York: Dobson.
- Dryden, W DiGiuseppe, R & Neenan, M. (2010). *A primer on rational Emotive ,Behavior Therapy*: Champaing.
- Ellis, A. & Harper, R. (2017). *Una guía para una vida racional*. España Ediciones obelisco. Edición digital.
- Gabo, J. (2014) *Artículo Teoría del Apego*. Escuela vasca de terapia familiar. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Teoría-del-apego.-El-vínculo.-J.-Gago-2014.pdf>
- Garriga, J. (2013). *El buen amor*. España: Destino.

- Guerra, J. (2019). *El clavo ardiendo, claves de las adicciones amorosas y los conflictos en las relaciones de parejas sanas y patológicas*. Barcelona: Octaedro.
- Guevara, P. & Suarez, Y. (2018.) *Creencias irracionales y dependencia emocional en mujeres víctimas de violencia por parte de su pareja de la comunidad urbana autogestionaria de Huaycán*. (tesis doctoral) Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/992?show=full>
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Hernández, R. & Sampieri. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Herrera, C. (2018). *Mujeres que ya no sufren por amor*. España: Catarata.
- Laca, F & Mejía, J. (2017). *Dependencia emocional, consciencia del presente y estilos de comunicación*. (tesis doctoral) Universidad autónoma del estado de Morelos. Revista Enseñanza e investigación en psicología. México. Recuperado de: https://www.academia.edu/32655116/Dependencia_emocional_consciencia_del_presente_y_estilos_de_comunicacion_en_situaciones_de_conflicto_con_la_pareja
- Lázaro, D. (2018). *Creencias irracionales y dependencia emocional en gestantes del CMI Cesar Silva del Distrito de Villa el Salvador Lima, Perú*. (tesis de licenciatura) Universidad Autónoma del Perú. Recuperado de: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/AUTO_faa2bed9ea2d6b1eb0a9b37f561945ea
- Lega, L. Calvo, M. & Sorribes, F. (2017). *Terapia Racional Cognitiva conductual*. España: Paidós
- Lega, Caballo & Ellis (2016). *Teoría y práctica de la teoría racional emotiva*. España. Versión digital. Siglo veintiuno.
- Lemos, M. Jaller, C. Gonzalez, A. Diaz, Z. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitario en Medellín Colombia. (tesis doctoral) Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64723241004.pdf>
- Llerena, S. (2017). *Creencias irracionales y Dependencia emocional*. (tesis de licenciatura) Universidad técnica de Ambato Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25175>

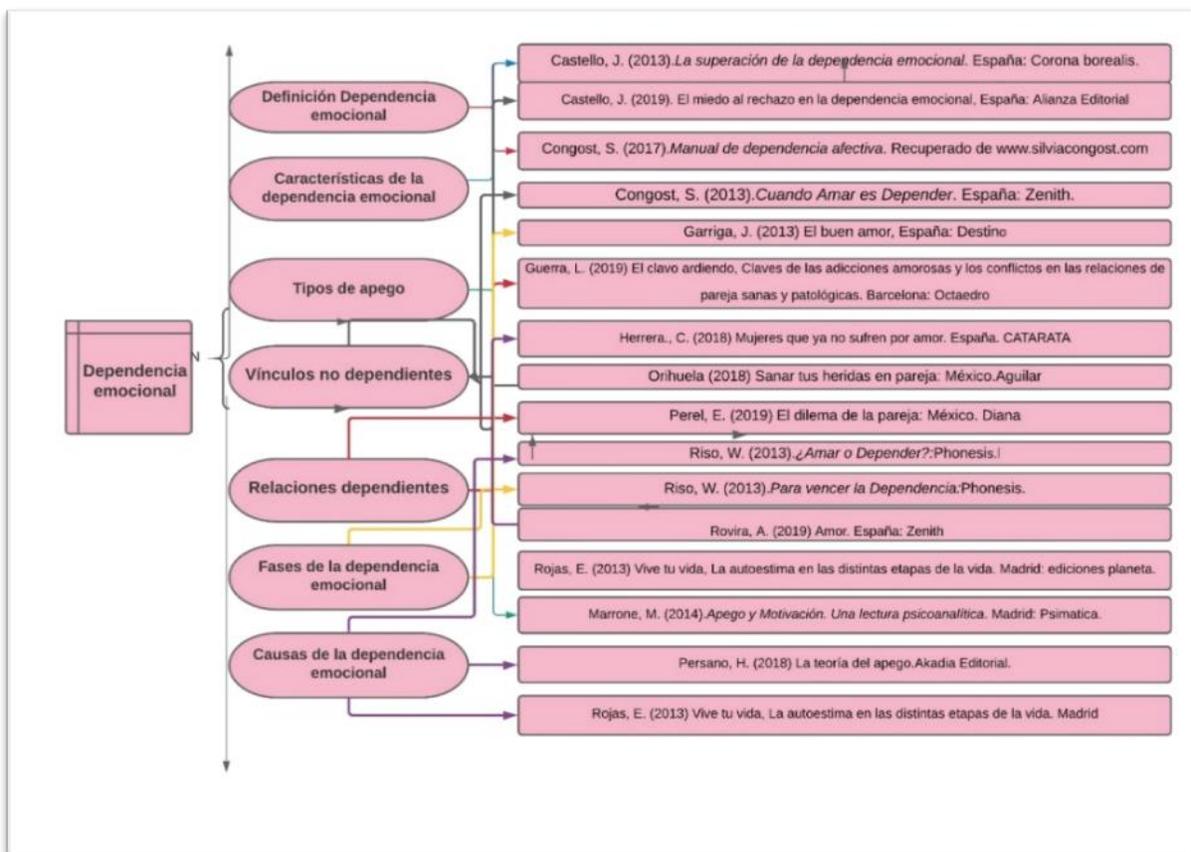
- Mansilla, M. (2013). *Tratamiento psicológico para la dependencia emocional*. (tesis de licenciatura) Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperada de: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/9589/1/T%2013%20%282412%29.pdf>
- Marrone, M. (2014). *Apego y Motivación. Una lectura psicoanalítica*. Madrid: Primitica.
- Morales, A. (2018). *Dependencia emocional en mujeres estudiantes de las carreras universitarias con una relación de pareja*. (tesis de licenciatura). Universidad Mariano Galvez. Quetzaltenango Guatemala. Recuperado de: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/98128.pdf>
- Orihuela, A. (2018) *Sanado tus heridas en pareja*. México: Aguilar.
- Orihuela, A. (2013). *Hambre de Hombre*. México: Aguilar.
- Parella, S & Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Venezuela: FEDUPEL.
- Perel, E. (2017). *El dilema de la pareja*. México: Diana.
- Persano, H. (2018). *La teoría del apego*. España: Akadia in book. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/338825868_La_Teoría_del_Apego
- Riofrio, J. (2016). *Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en universidad de Pimentel Perú*. (tesis doctoral). Universidad de Sipán Perú. Recuperado de: <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/311>
- Riso, W. (2012) *Amores altamente peligrosos*. México: Océano
- Riso, W. (2013). *¿Amar o depender?* México: Phonesis.
- Riso, W. (2013). *Para vencer la dependencia*. México: Phonesis
- Rojas, E. (2013). *Vive tu vida en las distintas etapas de la vida*. Madrid: Ediciones Planeta.
- Rovira, A. (2019) *Amor*. España: Zenith
- Ruiz, A. Diaz, M & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitiva conductual*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Santori, K. & De la Cruz, C. (2014). *Dependencia emocional de la pareja en mujeres atendidas en una clínica universitaria de Lima. Perú*. Revista Catedra Villareal. Recuperado de: <http://revista.unfv.edu.pe/index.php/RCV/article/view/75>
- Taverniers, K. (2012). *Abuso emocional en la pareja. Construcciones y deconstrucciones de género*. Buenos Aires Argentina: Blibos.

- Valle, L & Villa, M. (2017). *Dependencia emocional y estilo de apego adulto en las relaciones de noviazgo en jóvenes españoles*. (tesis doctoral). España, Revista Iberoamericana de Psicología y Salud. Recuperado de: <http://www.rips.cop.es/pdf/art132018e13.pdf>
- Ventura, J. y Caycho, T. (2016) *Análisis psicométrico de la escala de dependencia emocional*. Revista de psicología Universidad de Chile. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revpsicol/v25n1/art05.pdf>
- Velásquez, A. (2016). *Ideas irracionales y Autoconcepto*. (tesis de licenciatura). Universidad Rafael Landívar campus de Quetzaltenango. Recuperada de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Velasquez-Asuncion.pdf>

ANEXOS

ANEXOS 1

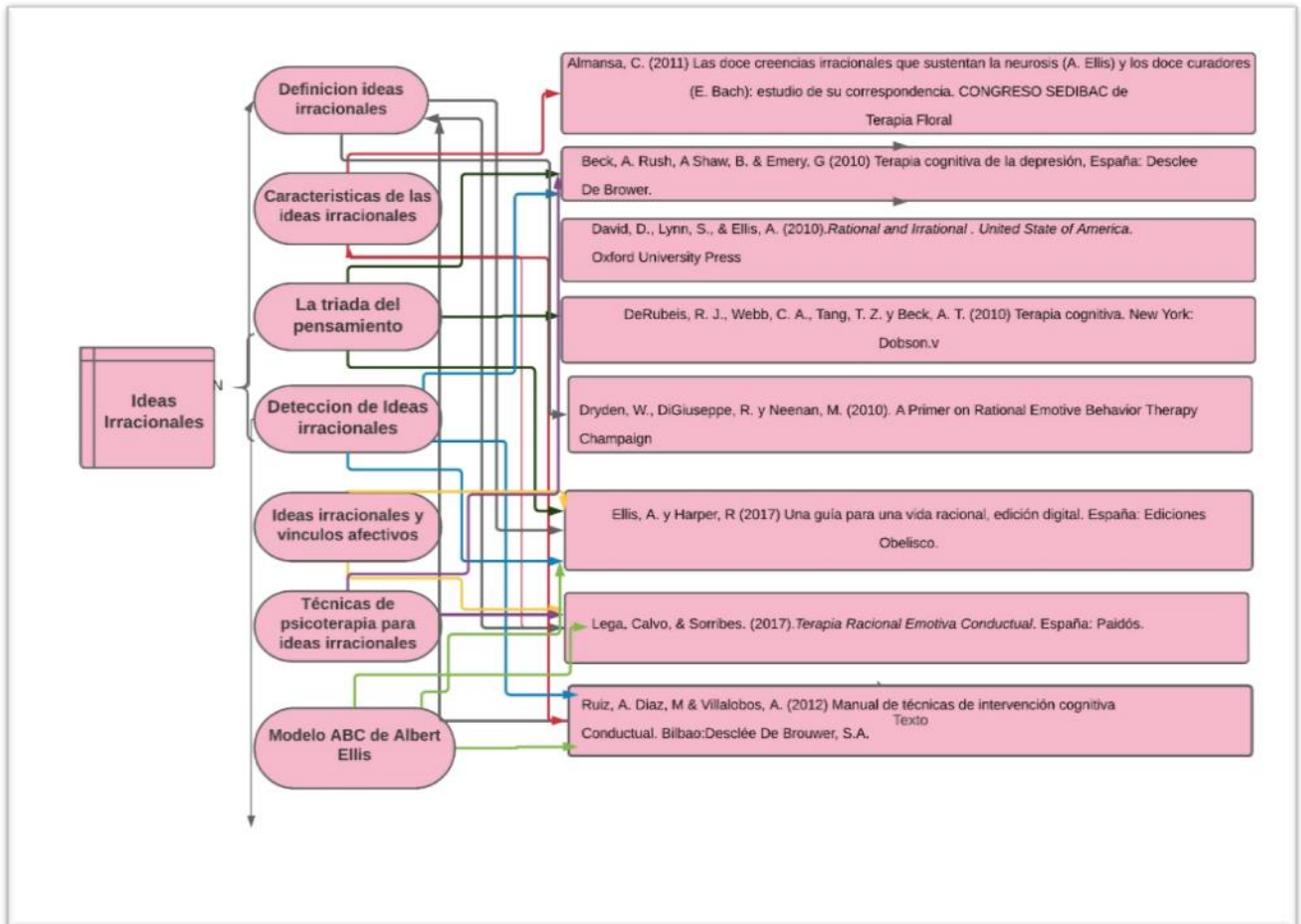
Dependencia emocional



Fuente: elaboración propia

ANEXO 2

Ideas irracionales



Fuente: elaboración propia