



Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 20 No. 1

Marzo de 2017

DISTORSIONES COGNITIVAS Y ATRIBUCIONES DE CAUSALIDAD: UN TALLER DE PAREJA

Andrea Jazmín Mosqueda Esparza¹, Cecilia Méndez-Sánchez², Eduardo Galindo-Trejo³
Universidad Autónoma de Aguascalientes
México

RESUMEN

En este trabajo se presentan los resultados de un pilotaje de un taller para pareja retomando dos elementos del Modelo Cognitivo-Conductual: Distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad debido a que ambas se complementan para lograr una reestructuración cognitiva. El taller está conformado de cinco sesiones de una hora y se abordan los temas de comunicación, celos y resolución de conflictos. En cada sesión se realiza una evaluación de lo aprendido, se implementa una actividad acorde al tema y se da a conocer un apoyo teórico. Se observa que al final del taller la pareja realizó Atribuciones de Causalidad más adaptativas, aumentó la frecuencia de emociones positivas y su motivación para resolver conflictos; por otra parte disminuyeron sus Distorsiones Cognitivas y sensaciones de falta de control. Se concluye que las actividades implementadas permitieron la reflexión y puesta en práctica de los elementos aprendidos, además que retomar las Atribuciones de Causalidad y Distorsiones Cognitivas son elementos eficaces para la intervención con parejas. Para la implementación del taller de manera grupal se recomienda realizar más actividades de reflexión y práctica así como mayor directividad en su implementación.

¹ Departamento de Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes. Correo Electrónico: andreamosqueda25@gmail.com,

² Departamento de Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes. Correo Electrónico: cmendez@correo.uaa.mx

³ Departamento de Psicología, Universidad Autónoma de Aguascalientes. Correo Electrónico: eduard_ogt@hotmail.com

Palabras clave: atribuciones de causalidad, distorsiones cognitivas, pareja, resolución de conflictos, comunicación, celos.

COGNITIVE DISTORSIONES AND CAUSAL ATTRIBUTIONS: COUPLE'S RELATIONSHIP PRACTICE COURSE

ABSTRACT

In this work are shown the results of relationship counseling that take two elements of the cognitive-behavioral model: the cognitive distortions and the causal attributions; as both complement each other to achieve cognitive restructuration. The counseling is comprised of 5 one-hour sessions and addresses the topics of communication, jealousy, and conflict resolution. In each session, an evaluation of the knowledge retained through counseling is made, an activity relative to the topic is implemented, and lastly, techniques relevant to the couple's relationship issues are disclosed. It is noted that at the end of the workshop, the couple implemented more adaptative causal attributions, positive emotions and motivation to resolve conflicts increased; while cognitive distortions and loss of control sensations decreased. It is concluded that implemented activities led to reflection and learned elements to be put into practice, as well as reinforce that causal attributions and cognitive distortions are effective elements towards couple intervention. For implementation of groupal counseling, it is recommended to analyze more reflection and practice activities, as well as higher directivity.

Keywords: Causal Attributions, cognitive distortions, couple, solving problem, communication, jealousy.

Actualmente la tasa de divorcios es muy elevada en México, en el año de 2000 se registraron 52,358 mientras que en el año 2013 la cifra aumentó a 108, 727 (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2015). Esta cifra es alarmante ya que desde tiempos remotos se ha considerado a la familia como la célula fundamental de la sociedad (Hipp, 2006), en donde el ser humano adquiere sus primeros valores, experiencia y concepción del mundo (Ares, 2002).

El presente taller parte de la necesidad de intervenir con las relaciones de pareja, ya que una estabilidad matrimonial permite una adecuada educación a los hijos

(Beck, 1988) y un adecuado desarrollo a las siguientes generaciones (Garrido, Reyes, Torres y Ortega, 2008).

En Psicología, una manera para intervenir desde la Terapia Cognitivo-Conductual en estas relaciones, es a través de la terapia de pareja (vid Baucom, y Epstein, 1990; Baucom, Sayers, y Scher, 1990; Ellis, 1977), ya sea solamente con los dos miembros de la pareja, de forma grupal o en talleres. En estas terapias los principales temas abordadas son los celos (Carlen, Kasanzew y López, 2009), las fallas en la comunicación (Jacobson y Margolin, 1979), y la resolución de conflictos cotidianos (García, 2002), ya que son puntos medulares en las relación interpersonales.

Por lo anterior, el objetivo de este trabajo es presentar los resultados de una propuesta de taller para pareja en el cual se abordan estos temas, realizando un pilotaje para probar su eficacia.

El taller fue diseñado desde el Modelo Cognitivo-Conductual, el cual se plantea que “todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión de pensamiento que influye en el estado de ánimo y en la conducta” (Beck, 2009, p. 17). De este modelo se retomaron las Distorsiones Cognitivas propuestas desde la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) de Aaron Beck (1988), y las Atribuciones de Causalidad por Bernard Weiner (2012).

Se parte del supuesto de que en todas las relaciones de pareja existen conflictos causados generalmente por malos entendidos (Beck, 1988). Para evitar o solucionar estos problemas, es necesario identificar si se realizan interpretaciones erróneas de la situación (Distorsiones Cognitivas), así como si realizan explicaciones desadaptativas de los resultados de éxito o fracaso en la solución de estos conflictos (Atribuciones de Causalidad) y en caso de que se observe que sean disfuncionales, modificarlos (vid Baucom, Epstein, Sayers y Sher, 1989).

MARCO TEÓRICO.

La TCC propone que son nuestras interpretaciones de la realidad, y no los meros hechos, los que determinan nuestras emociones, sentimientos y conducta. Si se interpreta la realidad de forma distorsionada, se desencadenarán emociones y sentimientos negativos, por ejemplo sentimientos de ansiedad, ira, depresión, por un lado y por el otro, las acciones derivadas serán desadaptativas (Beck, 1988).

El objetivo de la TCC es producir un cambio en dichas distorsiones para transformar sus emociones y conducta de una forma más funcional. Para lograr este objetivo el procedimiento es el siguiente: se delimita el problema, se identifican las distorsiones asociadas, se diseña un plan de intervención y se evalúa su eficacia (Beck, 2009). Existen muchos autores que han analizado estas Distorsiones Cognitivas, para la implementación del taller se consideraron las propuestas por Burns (2006), ver Tabla 1.

Distorsión Cognitivas	Definición
1. Pensamiento todo o nada	Se interpreta la situación en términos absolutos "blanco" o "negro".
2. Generalización excesiva	Se toma una situación negativa de forma aislada y se considera que esto sucede "siempre" o "nunca".
3. Filtro mental	La atención se enfoca en un detalle negativo y se deja pasar lo positivo.
4. Descartar lo positivo	Se anulan las características y acciones positivas de la persona.
5. Saltar a Conclusiones a. Lectura de pensamiento b. La adivinación del porvenir	Se realiza una conclusión sin tener los elementos suficientes. a. Lectura del pensamiento. Se da por hecho que las demás personas lo están juzgando. b. Adivinación del porvenir. Se dice a sí mismo que le ocurrirán cosas negativas.
6. Magnificación y minimización	Se interpretan las situaciones de forma desproporcionada, ya sea en menor o mayor cantidad.
7. Razonamiento emocional	El pensamiento depende cómo se siente en ese momento.
8. Afirmaciones del tipo "debería"	Se realizan juicios en función de cómo le gustaría a usted que fuera su comportamiento o el de los demás.

9. Poner etiquetas	A partir de un aspecto negativo, generaliza toda la identidad de la persona.
10. Inculpación a. Autoinculpación b. Inculpación de los demás	Se buscan culpables en lugar de causas. a. Autoinculpación. Considera que el evento fue su responsabilidad. b. Inculpación de los demás. Responsabiliza a los demás y niega su papel en el problema.

Tabla 1. Lista de Distorsiones Cognitivas, adaptada de "Adiós ansiedad", por D. Burns, 2006. Barcelona: Paidós.

Por otra parte, las Atribuciones de Causalidad son entendidas como aquellas explicaciones que realizamos ante un resultado, sea de éxito o fracaso. Estas tienen tres dimensiones: interna/externa, controlable/incontrolable y estable/inestable. Su importancia radica en las consecuencias psicológicas que éstas conllevan; la primera dimensión se relaciona principalmente con la autoestima, la segunda con la motivación y la tercera con las expectativas (Weiner, 2012). En este sentido, si consideramos que el éxito dependió de nosotros se desencadenarán reacciones emocionales tales como orgullo, satisfacción y la autoestima estará fortalecida, la motivación para permanecer en la tarea será alta y las expectativas de logro serán positivas; por el contrario, ante el fracaso las emociones serán negativas, como ansiedad, enojo, frustración, etcétera, la persona se sentirá incapaz, abandonará la tarea y sus expectativas para el futuro ante una situación similar serán desfavorables.

METODOLOGÍA

1. Participantes.

La pareja participante en el pilotaje, está conformada por una mujer de 22 años y un hombre de 24 años, de nivel socioeconómico medio-alto.

2. Procedimiento.

El taller está estructurado en cinco sesiones de una hora, con una frecuencia de una vez por semana. Con la finalidad de realizar una evaluación continua, al inicio de cada sesión, se les cuestionó acerca de los aprendizajes adquiridos y la aplicación en su relación de pareja. El objetivo general de este taller es que los

integrantes logren identificar las Distorsiones Cognitivas y las Atribuciones de Causalidad relacionadas con los temas de comunicación, celos y resolución de conflictos con el fin de modificar aquellas que le sean desadaptativas. En la Tabla 2 se observan los objetivos específicos y el procedimiento de cada sesión.

3. Materiales.

Los materiales utilizados a lo largo de las cinco sesiones son: tangram, modelos a reproducir con el tangram en hojas de máquina, presentación teórica digital seccionada por sesiones, dibujo de un barco sobre el mar con nubes en hojas de máquina, lista de Distorsiones Cognitivas de Burns y hojas de máquina en blanco y plumas.

Sesión	Objetivo	Procedimiento
1	Al finalizar la sesión, los participantes conocerán el objetivo general del taller, así como lo que son las Distorsiones Cognitivas y las Atribuciones de Causalidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentar el objetivo del taller. 2. Proporcionar la hoja con la lista de Distorsiones Cognitivas propuestas y explicar qué son a través de ejemplos. 3. Explicar la forma en que podemos combatir las Distorsiones Cognitivas (por ejemplo, a través de preguntas como ¿tienes evidencia para sostener ese pensamiento? ¿parece lógico lo que estás pensando? ¿te sirve seguir pensando de esa manera?). 4. Presentar el Tangram mostrando las piezas que lo conforman. 5. Pedir a uno de los participantes que reproduzca el modelo proporcionado en una hoja de máquina, con las piezas del tangram, en un tiempo de 5 minutos. Dar a conocer si obtuvo éxito o fracaso en su ejecución y preguntar cómo explica su resultado. Presentar una segunda imagen a reproducir y repetir el procedimiento, buscando que se presentaran los dos resultados (éxito/fracaso). 6. Realizar la misma actividad con el otro participante (pasos 4 y 5). 7. Explicar qué son las Atribuciones de Causalidad, sus

		<p>dimensiones y el papel que desempeñan en la relación de pareja, retomando las respuestas de la actividad anterior.</p>
--	--	---

<p>2</p>	<p>Al finalizar la sesión, los participantes conocerán la relación entre las Distorsiones Cognitivas, las Atribuciones de Causalidad y la comunicación.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que en una hoja de máquina escriban su principal problema de comunicación y subrayen las Distorsiones Cognitivas; si es necesario pueden usar la hoja con la lista de distorsiones. 2. Realizar preguntas que permitan la emisión de sus Atribuciones de Causalidad en ese problema: ¿a qué crees que se debe?, ¿por qué crees que ocurre frecuentemente?, ¿por qué crees que tu pareja se comporta así? y ¿por qué crees que tú te comportas así? 3. Explicar, el objetivo de la actividad y pedir que contesten las siguientes preguntas de reflexión: ¿qué pasaría si continuara pasando esta situación?, ¿cómo se van a sentir? y ¿qué podrían hacer para solucionarlo? 4. Explicar con la ayuda de una presentación digital, qué es la comunicación, cuáles son sus elementos y la relación con las Atribuciones de Causalidad y Distorsiones Cognitivas. 5. Realizar recomendaciones para modificar las Distorsiones Cognitivas y las Atribuciones de Causalidad en la comunicación.
<p>3</p>	<p>Al finalizar la sesión, los participantes conocerán la relación entre las Distorsiones Cognitivas, las Atribuciones de Causalidad y los celos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Proporcionar la hoja con el barco sobre el mar y una nube: pedir que en la nube escriban un problema frecuente de celos, en el barco lo que sí depende de ellos y en las olas del mar lo que no depende de ellos. 2. Pedir que identifiquen las Distorsiones Cognitivas en su escrito en todo el dibujo, subrayándolas. 3. Pedir que identifiquen las atribuciones escritas en el barco y escriban en un espacio de la misma hoja a qué dimensiones pertenecen. 4. Explicar el objetivo de la actividad, enfatizando la dimensión controlable/incontrolable (debido a su relevancia en este tema, de acuerdo a la bibliografía). 5. Explicar qué son los celos. 6. Explicar la importancia de identificar y modificar, las Atribuciones de Causalidad y Distorsiones Cognitivas en los celos a través de costes/beneficios.

<p>4</p>	<p>Al finalizar la sesión, los participantes conocerán la relación entre las Distorsiones Cognitivas, las Atribuciones de Causalidad y la resolución de conflictos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que escriban un conflicto recurrente en su relación. 2. Pedir que subrayen las distorsiones Cognitivas en el conflicto escrito. 3. Realizar preguntas que permitan la emisión de Atribuciones de Causalidad: ¿por qué crees que no se ha resuelto?, ¿por qué crees que se podría resolver? y ¿por qué crees que no se podría resolver?. 4. Pedir que individualmente reflexionen acerca de cómo podrían modificar estas cogniciones para solucionar su conflicto, qué consecuencias positivas les traería y compartir sus conclusiones. 5. Dar a conocer la definición de conflicto y algunas conductas que pueden ocasionarlo. 6. Explicar el papel de las Distorsiones Cognitivas y las Atribuciones de Causalidad.
<p>5</p>	<p>Al final de la sesión, los participantes rescatarán los aprendizajes significativos adquiridos en el taller.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pedir que realicen, en una hoja, un folleto en el que abarquen lo aprendido durante el taller. 2. Pedir que escriban en una hoja de máquina de forma concreta y a manera de recordatorio, el aprendizaje más significativo adquirido en el taller. 3. Realizar una sumarización de lo visto recordando la información clave, como conceptos e importancia.

Tabla 2. Objetivos y procedimiento del taller de pareja.

RESULTADOS

El análisis de los resultados de taller estarán basados en la Tabla 3 que se presenta más adelante. En ella se pueden ver los ejemplos que dieron, con lo cual se puede decir que en la primera sesión comprendieron e identificaron el concepto de Distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad, ya que proporcionaron ejemplos correctos de estos elementos. En la actividad del tangram, las Atribuciones de Causalidad emitidas por la mujer pertenecieron a las dimensiones

externa, incontrolable y estable, mientras que las de él fueron internas y controlables.

Al inicio de la segunda sesión, comentaron que durante la semana se percataron de cuáles eran sus principales Distorsiones Cognitivas: el hombre mencionó que se identificaba con el filtro mental, al brindarle mayor importancia a los errores que a los aciertos en su relación, mientras que la mujer se percató con saltar a conclusiones, ya que se imagina los pensamientos y las acciones que realizará de su pareja. Respecto a las atribuciones, el hombre comentó que se había dado cuenta que el hecho de saber que no todo dependía de él, lo hizo sentir más relajado; ella comentó que se percató de que tenía cierto control sobre las situaciones y por lo tanto podría cambiar, como su deficiente expresión de sentimientos. En cuanto a la actividad realizada en la sesión, ambos identificaron correctamente sus Distorsiones Cognitivas, mientras que el tipo de atribuciones fueron las mismas que las emitidas en la actividad del tangram.

En la tercera sesión, el hombre comentó que aplicó en su trabajo lo aprendido, identificando la dimensión de controlabilidad en sus atribuciones. Lo anterior resultó en la disminución de su estrés y en la intensidad del enojo derivado por esto; en el caso de la mujer, comentó haber tomado conciencia sobre su tendencia de intentar adivinar el pensamiento no solamente de su pareja, sino también de sus amigas y familiares. En cuanto a la actividad, al leer lo escrito en la hoja con el barco, se observa que identificaron correctamente sus Distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad. También se observó que distinguieron aquello que depende de ellos, lo que no, el control que tienen sobre la situación de celos y ambos consideraron que estas situaciones pueden cambiar. Se observa un intento de aplicar lo aprendido no solo en su relación de pareja sino en otras situaciones en las que mantienen interacciones con otros.

Respecto a la cuarta sesión, la mujer comentó que ha hecho pequeños cambios como expresarle algunos sentimientos a su pareja y no dar por sentado que él ya

lo sabe; además mencionó que ha presentado una mayor sensación de control respecto a su relación, ya que antes pensaba que era tarea de él realizar ciertas acciones. Por su parte, él mencionó que se ha sentido más tranquilo ya que su pareja toma más responsabilidad en la relación y mencionó nuevamente que saber que no todo depende de él lo hace sentir tranquilo. En la actividad, ambos escribieron como principal problema tener una deficiente comunicación, las Distorsiones Cognitivas de ambos fue saltar a conclusiones y sus Atribuciones de Causalidad fueron internas, controlables e inestables, es decir, fueron adaptativas.

Por último, en la quinta sesión ambos comentaron que han continuado aplicado lo visto en las sesiones, lo cual ha conllevado que presenten sensaciones de tranquilidad, felicidad y optimismo. En la actividad del folleto, ambos escribieron la importancia de la comunicación en su relación de pareja, de preguntar cómo se siente la otra persona, de decir uno mismo cómo está interpretando la situación y de identificar qué depende de ellos, qué no y trabajar en lo que sea necesario.

Sintetizando, se observa que el hombre modificó su pensamiento de filtro mental, ya que antes solamente se centraba en lo negativo y ahora también percibe las acciones positivas que realiza; mientras que ella comenzó a dejar de saltar a conclusiones con su pareja y preguntar en caso de dudas. Respecto a sus dimensiones de Atribuciones de Causalidad, en el caso de él, pasó de tener atribuciones internas en todas las situaciones, a cambiarlas de forma adaptativa según la situación. En el caso de ella, pasó de percibir la mayoría de las cosas como incontrolables, a tener una percepción de control; ambos modificaron sus atribuciones estables por inestables. Lo anterior permite que cada uno de los miembros tenga una mayor motivación para solucionar los conflictos que se presenten y permanecer en la relación, a fortalecer su autoestima y a tener expectativas positivas como pareja.

Sesión	Actividad	Atribuciones y Distorsiones Cognitivas emitidas.
1	<p><i>Tangram.</i></p> <p><i>Lista de Distorsiones Cognitivas.</i></p>	<p>Mujer: “ay, esto está muy difícil”, “esto está imposible”. Hombre: “iba bien, pero ya no supe qué hacer” “empecé bien, pero me faltó un movimiento y lo lograba”.</p> <p>Mujer: “yo me identifico con la maximización y el saltar a conclusiones, porque por ejemplo, para mí es muy importante que él me diga te amo y cuando solo me dice te quiero mucho, me enojo, comienzo a pensar que tal vez yo si lo amo y que él me quiere pero no tanto”.</p> <p>Hombre: “yo me identifico con la minimización y el filtro mental, porque a veces siento que sí hago cosas buenas en la relación, como ser detallista o ser atento, pero por ejemplo cuando pasa eso, que no le digo que la amo por mensajes porque para mí es más importante en persona, me siento mal novio, siento que la hago sentir triste, pero ahora que veo esta lista me doy cuenta de que sí hago otras cosas buenas.”</p>

<p>2</p>	<p>Evaluación. a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p>	<p>Mujer: “yo me di cuenta de que sigo saltando a conclusiones, porque por ejemplo, en la semana pasada él me mandó un whatsapp y por la forma en que estaba escrito pensé que estaba enojado, entonces pensé que estaba celoso de un amigo con el que había salido y me sentí mal”.</p> <p>Hombre: “justo en lo que acaba de decir ella, yo me sentí mal porque pensé que por escribirlo de esa forma en whatsapp, la había hecho sentir triste y bueno me sentí mal un tiempo pero después me acordé que también le he mandado mensajes muy bonitos y que solamente la regué esa vez por no ser tan claro”.</p> <p>Mujer: “en lo mismo del mensaje, al principio sí pensé que fue culpa de él de haber escrito el mensaje tan seco, pero después también pensé que yo pude hacer algo, como preguntarle si estaba enojado o no sé, pero antes de sentirme mal pienso que le pude preguntar”.</p> <p>Hombre: “yo me di cuenta que no todo dependía de mí en el trabajo, porque antes me estresaba porque las cosas salían mal y pensaba que yo tenía que solucionar todo y me di cuenta que no, que cada quien debe de hacer su parte y eso me hizo sentir muy muy tranquilo”.</p>
	<p><i>Principal problema de comunicación.</i></p> <p>a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p>	<p>Mujer: “sentí que a él no le importó si voy a sus reuniones o no”, “parecía que no le importaba si yo iba”.</p> <p>Hombre: “nuestro problema de comunicación es el suponer” “antes de que conteste me pongo a pensar mil y una cosas”.</p> <p>Mujer: “el problema se debe a que él no le da la misma importancia que yo a las cosas”.</p> <p>Hombre: “no me doy cuenta de cuando algo anda mal”.</p>

<p>3</p>	<p><i>Evaluación.</i></p> <p>a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p> <p><i>Barco.</i></p> <p>a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p>	<p>Mujer: “yo me di cuenta de que sigo adivinando el pensamiento a mi pareja y ya me di cuenta que lo mismo pasa con mis amigas y con mi hermano, digo aún estoy en proceso de darme cuenta y cambiarlo pero ya lo estoy identificando y preguntando cuando tengo dudas antes de hacerme ideas”.</p> <p>Hombre: no realizó comentarios al respecto.</p> <p>Mujer: no realizó comentarios al respecto.</p> <p>Hombre: “yo me volví a dar cuenta de que no todo depende de mí en mi trabajo, es que en verdad antes yo quería que todo saliera bien y me enojaba si no salía así, yo lo hacía bien pero mis compañeros no y por más que les decía no lo hacían bien, ahora ya sé que no todo depende de mí y me relajo”.</p> <p>Mujer: “él le publicaba cosas en Facebook a una chava y pensé “de seguro se le hace muy bonita o tal vez le gusta o le gustó y no me dice”.</p> <p>Hombre: “la forma y el tipo de palabras que utiliza cuando le habla a un chavo lo hace para provocarlo”.</p> <p>Mujer: “no depende de mí que él y la chava sean amigos, tampoco depende de mí de que él viaje o salga con amigas o amigos, pero sí depende de mí el preguntarle qué tanto considera a esa amiga como su amiga. También depende de mí decirle cómo me siento”.</p> <p>Hombre: “no depende de mí la forma en que le habla a él pero sí depende de mí decirle qué pienso en la forma en que se llevan o bien tomarlo como que ellos así se llevan y son solo amigos”.</p>
----------	---	--

<p>4</p>	<p><i>Evaluación.</i></p> <p>a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p> <p><i>Conflicto recurrente.</i></p> <p>a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p>	<p>Mujer: "yo he hecho algunos cambios en esta semana, por ejemplo, le dije a él cómo me siento con lo que le escribe a una chava en Facebook".</p> <p>Hombre: no realizó comentarios al respecto.</p> <p>Mujer: "también le he dicho que lo quiero más seguido, no espero a que él me lo diga primero y eso me ha hecho sentir más alegre".</p> <p>Hombre: "yo me he sentido más tranquilo, siento que ella me comprende más y está poniendo más de su parte en la relación, como lo que dijo, de decirme te quiero o te amo de forma espontánea, esto vuelve a recordarme que no todo depende de mí para que las cosas estén bien en la relación".</p> <p>Mujer: "a veces me siento triste cuando pienso que él va con sus amigos y no me invita, porque pienso que él piensa que se divierte más sin mí".</p> <p>Hombre: "pienso que no estoy haciendo las cosas bien al no identificar cuando ella se enoja, pienso que a ella le gustaría que fuera más atento con lo que siente".</p> <p>Mujer: "el problema se podría resolver dejando de pensar eso, porque también pensado que eso no es verdad, ya que cuando voy con él a fiestas sí me divierto y sé que él se divierte, solo que me gusta que me haga las invitaciones abiertas".</p> <p>Hombre: "se puede resolver identificando más las situaciones en las que sé que a ella le molestan o pedirle también que por favor me ayude a decirme cuando se sienta molesta".</p>
----------	---	---

5	<p>Folleto.</p> <p>a. Distorsiones Cognitivas.</p> <p>b. Atribuciones de Causalidad.</p> <p>Recordatorio.</p>	<p>Mujer: "si no nos comunicamos de manera adecuada, podemos hacernos ideas que no son ya que la comunicación es una parte fundamental, es la base para poder expresar nuestros sentimientos y pensamientos y para que la otra persona pueda comprender cómo es que nos sentimos, ya que sin algún tipo de comunicación se pueden dar algunos malos entendidos", "los celos son algo normal pero es algo en lo que se puede trabajar y favorecer la confianza y la comunicación para poder entender cómo se siente la persona y que sepa y entienda qué es lo que nosotros interpretamos de aquellas situaciones".</p> <p>Hombre: "en los celos mientras no lo magnifiques todo está bien, es natural", "para que no existan malos entendidos, dile a tu pareja cuál es la causa del conflicto y platiquen los dos sobre ello".</p> <p>Mujer: "de nosotros mismos no siempre dependerán aquellos factores que forman parte de la situación pero es importante saber qué tanto podemos hacer nosotros y qué tanto está en nuestras manos para mal o bien, cambiar dichas situaciones, mejorarlas o corregirlas", "es importante saber identificar lo que está en nuestro alcance para cambiarlo y mejorarlo".</p> <p>Hombre: "darte cuenta de lo que en verdad sí depende de tí y lo que no", "no hay conflicto grande, o pequeño que no se pueda resolver, es importante no dejarlo pasar".</p> <p>Mujer: "nunca dar por sentado qué es lo que piensa y cómo se siente la otra persona".</p> <p>Hombre: "la comunicación es la base de toda relación, si no eres bueno en ella, inténtalo, poco a poco mejorarás.</p>
---	---	---

Tabla 3. Respuestas de los participantes en cada sesión.

CONCLUSIONES.

Las actividades diseñadas y las preguntas formuladas, realizadas de forma sistemática y reflexiva, permitió que la pareja identificara y modificara sus distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad por unas más racionales y adaptativas. Lo anterior coincide con lo propuesto por Ellis (2003), quien considera

que recibir información y hacer consciente lo inconsciente no es suficiente, sino que se necesita vivenciarla, es decir, ponerla en práctica.

Al realizar las evaluaciones al inicio de las sesiones se pudo observar una generalización de los aprendizajes a otras áreas, como lo es la social y laboral. Esto puede deberse a las actividades vivenciales que permitieron la reflexión sobre la información adquirida y a la reiteración del terapeuta para que aplicaran los conocimientos en situaciones cotidianas.

Se puede decir que el diseño de este taller fue eficaz para intervenir con la pareja, ya que a partir de la modificación de las Distorsiones Cognitivas y de las Atribuciones de Causalidad se disminuyó la frecuencia de las reacciones emocionales negativas aumentando las positivas, aumentó su motivación y su expectativa para resolver futuros conflictos de pareja. Estos resultados concuerdan con lo propuesto por Beck (1988) y Weiner (2012), sobre la influencia de las cogniciones en el comportamiento.

Basados en los resultados del taller, se afirma que la intervención enfocada a las Atribuciones de Causalidad y a las Distorsiones Cognitivas, abordadas en conjunto, son eficaces para una reestructuración de los pensamientos en el trabajo con parejas, como lo plantean Baucom et al. (1989), quienes proponen cinco cogniciones que afectan la relación en pareja: las suposiciones sobre la pareja, las percepciones, las Atribuciones de Causalidad, las expectativas de eficacia y de relación.

Para la implementación grupal, a partir de este pilotaje, se sugiere aumentar la duración del taller para realizar más ejercicios que permitan a las parejas la reflexión profunda acerca de la importancia de los elementos abordados en su relación y el ejercicio de los mismos. Es importante ser directivos durante el taller, permitir que los integrantes participen pero ser precavidos realizando preguntas concretas y prever cuáles podrían ser las posibles respuestas, lo anterior con la

finalidad de evitar que se comenten cuestiones muy personales que serían aspectos a tratar en una terapia individual y no en un taller grupal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ares, M. P. (2002). **Psicología de la Familia. Una Aproximación a su Estudio**. La Habana: Editorial Félix Varela.
- Baucom, D., Epstein, N., Sayers, S. y Sher, T. M. (1989). The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual Issues. **Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57**, 31-38.
- Baucom, D. y Epstein, N. (1990). **Cognitive-behavioral marital therapy**. Nueva York: Brunner/Mazel.
- Baucom, D., Sayers, S. y Scher, T. (1990). Supplementary behavioral marital therapy with cognitive restructuring and emotional expressiveness training. An outcome investigation. **Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58**, 636-645.
- Beck, A. T. (1988). **Con el amor no basta**. Barcelona: Paidós.
- Beck, J. S. (2009). **Terapia Cognitivas: conceptos básicos y profundización**. Barcelona: Gedisa.
- Burns, D. (2006). **Adiós, ansiedad**. Barcelona: Paidós.
- Carlen, A. M., Kasanzew, A. y López, P. A. (2009). Tratamiento Cognitivo Conductual de los celos en la pareja. **Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 12**(3), 173-186. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/15482/14714>
- Ellis, A. (1977). The nature of disturbed marital interactions. In A. Ellis y R. Grieger (Eds.), **Handbook of rational emotive therapy**. New York: Springer.
- Ellis, A. (2003). **Manual de Terapia Racional Emotiva**. Nueva York: Desclée de Brouwer.
- García, H. J. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. **Clínica y Salud, 13**(1), 88-125. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618083004.pdf>

Garrido, G. A., Reyes L. A., Torres, V. L. y Ortega, S. P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. Enseñanza e Investigación en *Psicología*, 13(2) 231-238. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/292/29213203.pdf>

Hipp, T. R. (2006). Orígenes del matrimonio y de la familia modernos. *Revista Austral de Ciencias Sociales*, (11), 59-78. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=45901104>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2015). Nupcialidad. Recuperado de:
http://www.inegi.org.mx/est/lista_cubos/consulta.aspx?p=adm&c=7

Jacobson, N. S. y Margolin, G. (1979). *Marital therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.

Weiner, B. (2012). An Attribution Theory of Motivation. En P. M. van Lange, A. W. Kruglanski y E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume One*, (135-155). Londres: SAGE Publications.