



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

TESIS DE GRADO

TÍTULO:

Creencias Irracionales y Violencia de Género

Una mirada desde la Terapia Racional Emotiva
Conductual sobre las mujeres víctimas de violencia de
género en la pareja

ALUMNA: Marcia Ivana Quiroga

DIRECTORA: Lic. Viviana Herrera

Salta, 2020

AUTORIDADES ACADÉMICAS

Rector

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

Vicerrectora Académica

Mg. Constanza Diedrich

Secretaria General

Lic. Silvia Álvarez

Decano de la Facultad de Artes y Ciencias

Lic. María Dolores Medina Bouquet

Secretaria Académica

Dra. Adriana Iburguren

Jefa del Departamento de Psicología

Lic. Sonia Guijarro

AGRADECIMIENTOS

A mi mamá y a mi papá por haber hecho posible mi formación en la carrera de Psicología, tanto a nivel económico como así también en la confianza de mis capacidades y potencialidades.

A Andrea D Ábate por ayudarme en las primeras etapas del proyecto del trabajo final integrador y por acompañarme en mi crecimiento personal durante la carrera.

A mi directora de tesis Lic. Viviana Herrera por aceptar dirigir mi tesis, asesorarme y enseñarme. Por su confianza en esta investigación.

A la Dirección General Área de la Mujer la Municipalidad de la Ciudad de Salta, por autorizar la realización de este trabajo en la Institución.

A la Lic. Andrea Arancibia y al Sr. Luciano Tolaba por su colaboración y predisposición durante la recolección de datos, brindándome su tiempo y compartiendo sus experiencias.

A las participantes de la investigación, por su apertura y disponibilidad en formar parte de este proyecto integrador final.

A todas/os ustedes, gracias.

RESUMEN

La presente investigación surge con la finalidad de conocer las creencias irracionales de las mujeres de entre 21 y 35 años de edad víctimas de violencia de género en la pareja.

Se trata de una investigación cualitativa de nivel descriptivo, con un diseño de tipo fenomenológico. Las participantes fueron doce mujeres víctimas de violencia de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de la Ciudad de Salta, durante el año 2019.

Se empleó como instrumento de investigación la entrevista individual semi-dirigida y la observación fenomenológica. Entre los resultados, se identificaron en las participantes las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis, que interfieren en la consecución de sus metas y propósitos.

Palabras clave: Creencias irracionales, violencia de género en la pareja, Terapia Racional Emotiva Conductual

ABSTRACT

The present investigation arises with the purpose of knowing the irrational beliefs of women between 21 and 35 years of age who are victims of gender violence in the couple.

It is a descriptive qualitative research, with a phenomenological type design. The participants were twelve women victims of gender violence in the couple who attend the Assistance Service Area of the General Directorate for Women of the "Protection Program for the Victim of Family Violence", of the Municipality of the City of Salta , during the year 2019.

Semi-directed individual interview and phenomenological observation are used as a research instrument. Among the results, the irrational beliefs formulated by Albert Ellis were identified in the participants, which interfere in the achievement of their goals and purposes.

Key words: Irrational beliefs, gender violence in the couple, Rational Emotional Behavioral Therapy

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
FUNDAMENTACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
Objetivo General.....	4
Objetivos específicos:	4
Pregunta de Investigación:	5
Justificación	5
Antecedentes.....	6
Deficiencias en el conocimiento.....	15
Viabilidad.....	16
Consecuencia ética de la investigación	16
MARCO INSTITUCIONAL	18
MARCO TEÓRICO	21
Capítulo I: Violencia de género en la pareja.....	21
El género	21
Violencia de género	22
Violencia de género en la pareja.....	24
Tipos de Violencia	24
Mujeres víctimas de violencia de género en la pareja.....	25
Capitulo II: El Modelo Cognitivo-Conductual.....	28
Conceptos Fundamentales:	29
Capítulo III: Terapia Racional Emotiva-Conductual.....	30
Principios básicos de la terapia.....	31
Modelo del ABC.....	32
Las creencias irracionales	33
Pautas para reconocer una creencia irracional	35

Las creencias irracionales habituales	37
METODOLOGÍA.....	47
Tipo y nivel de investigación	47
Diseño de investigación	47
Definición de conceptos claves.....	48
Contexto y periodo.....	49
Participantes.....	50
RECOLECCION DE INFORMACIÓN	51
INSTRUMENTOS	53
ANÁLISIS DE DATOS	55
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	57
PARTICIPANTE N° 1: CASO “O”	58
PARTICIPANTE N° 2: CASO “T”	64
PARTICIPANTE N° 3: CASO “F”	70
PARTICIPANTE N°4: CASO “L”	74
PARTICIPANTE N° 5: CASO “M”	77
PARTICIPANTE N°6: CASO “N”.....	80
PARTICIPANTE N° 7: CASO “A”	87
PARTICIPANTE N° 8: CASO “B”	92
PARTICIPANTE N° 9: CASO “Y”	95
PARTICIPANTE N°10: CASO “G”	102
PARTICIPANTE N° 11: CASO “J”.....	108
PARTICIPANTE N° 12: CASO “D”	112
Confiabilidad y credibilidad	116
Transferencia:.....	116
Confirmabilidad:.....	116
CONCLUSIÓN	118
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	124

ANEXOS	130
Anexo 1: Modelo de Entrevista	131
Anexo 2: Modelo de Consentimiento Informado	135
Anexo 3: Autorización	136
ENTREVISTAS	137
BITÁCORA DE CAMPO:	252
HOJA DE EVALUACIÓN	254

INTRODUCCIÓN

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), forma parte de las Terapias Cognitivas Conductuales y fue formulada inicialmente por Albert Ellis. Se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son productos de las creencias de un individuo, es decir, de su interpretación de la realidad.

Las creencias son entendidas como “todo aquello en lo que uno cree, son como mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo, se construyen y generalizan a través de la experiencia” (Camacho, 2003, p. 5). Dentro de la TREC, se formulan y describen once creencias irracionales.

Las creencias irracionales, son definidas como cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, que se expresan de forma rígida con términos tales como “debería de” y “tendría que” y generan emociones negativas que interfieren en la consecución de objetivos (Ruiz, Díaz & Villalobos, 2012).

La presente investigación tuvo por objetivo conocer las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis, en mujeres de entre 21 y 35 años de edad víctimas de violencia de género que asisten al Área del Servicio de Asistencia del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar” de la Dirección General del Área de la Mujer, de la Municipalidad de Salta Capital, durante el año 2019.

La elección del rango etario de las participantes, se debe a que son las mujeres de entre 21 y 35 años quienes más denuncian violencia familiar y de género según la información proporcionada por los juzgados de Violencia Familiar y de Género, dato contenido en el Anuario Estadístico de Violencia de Género de la Provincia de Salta 2018.

Acerca del interés por realizar una investigación en torno a la violencia de género surge a partir de reconocer que en los últimos tiempos ésta aparece frecuentemente en los distintos medios de comunicación. Diariamente los multimedios nos revelan casos que muestran una realidad que tiempos atrás era

propiedad del espacio privado, confinada al silencio y en la actualidad es objeto de lucha de los movimientos de mujeres.

Los ejes temáticos que componen la presente investigación son: la Violencia de Género en la Pareja, el Modelo Cognitivo Conductual y la Terapia Racional Emotiva Conductual. Asimismo se trata de una investigación cualitativa, cuyo instrumento principal es una entrevista semidirigida elaborada por la investigadora, que procuró obtener una mayor riqueza y profundidad en la información proporcionada por las participantes.

FUNDAMENTACIÓN

Las cifras actuales en el país sobre los casos de femicidios y de violencia de género son alarmantes, en el último Informe de Femicidios de la Justicia Argentina del 2018 se identificaron 255 víctimas directas en el país (La Corte Suprema de Justicia de la Nación, 2019). En el 56 % de los casos fueron cometidos por parejas o ex parejas de las víctimas.

Asimismo en tal Informe se puede reconocer a Salta como una de las provincias con tasas más elevadas de femicidios durante ese año, junto con Neuquén, Tucumán, San Luis, Entre Ríos, La Rioja, Chaco y Corrientes. En el caso de Salta, se registraron 10 femicidios en el transcurso del 2018.

Según el último Anuario Estadístico de Violencia de Género de la Provincia de Salta, durante el año 2018 se recibió en los Juzgados de Violencia Familiar y Género 14.584 denuncias. Quienes más denunciaron violencia familiar y de género fueron las mujeres de entre 21 y 35 años de edad.

Acerca de la identidad de género de las víctimas, corresponde en un 99,6% a mujeres y en un 0,4% a otras identidades que no se detallan. En relación al vínculo con el agresor en un 37,3% es con la expareja y en un 21,6% con la pareja de la víctima.

Salas y Harba (2010) señalan que los eventos traumáticos, tales como la violencia intrafamiliar, atacan directamente el sistema cognitivo de las víctimas, provocando que sus creencias puedan resultar cuestionadas y alteradas, creencias sobre sí mismas, de los demás y el mundo en general.

La presente investigación apunta a contribuir al estudio de la violencia de género, considerando que el conocimiento de las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis, en las mujeres víctimas de violencia de género en la pareja podría resultar valioso para el diseño de abordajes y tratamientos de las víctimas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Conocer las creencias irracionales de las mujeres de entre 21 y 35 años de edad víctimas de violencia de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de la Ciudad de Salta, durante el año 2019.

Objetivos específicos:

- Identificar las creencias irracionales de las mujeres de entre 21 y 35 años de edad víctimas de violencia de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de la Ciudad de Salta, durante el año 2019.
- Analizar las creencias irracionales de las mujeres de entre 21 y 35 años de edad víctimas de violencia de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de la Ciudad de Salta, durante el año 2019.

Pregunta de Investigación:

¿Cuáles son las creencias irracionales de las mujeres de 21 y 35 años de edad, víctimas de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General del Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de Salta Capital, durante el año 2019?

Justificación

La realización la presente investigación tiene diversos motivos que la justifican. Desde un punto de vista teórico, procura aportar conocimientos acerca de las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis en mujeres de entre 21 y 35 años de edad, que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General del Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de Salta Capital. Contribuyendo al desarrollo de construcciones teóricas locales acerca del tema de estudio desde el marco teórico propuesto, la Terapia Racional Emotiva Conductual. Asimismo no se detectaron investigaciones a nivel nacional ni provincial que trabajen el presente fenómeno de estudio desde la TREC.

En cuando a la implicancia práctica, esta investigación pretende ser útil a nivel teórico y práctico para los profesionales psicólogos que son convocados a intervenir con mujeres víctimas de violencia. Ya que de sus conclusiones podrían resultar algunas líneas de trabajo tanto diagnósticas como terapéuticas.

A nivel social, el presente estudio aspira a contribuir principalmente a las mujeres víctimas de violencia de género y ofrecer conocimiento útil para aquellas personas interesadas o atraídas por el tema planteado. Cabe señalar que los resultados de la presente investigación también serán facilitados al equipo interdisciplinario del establecimiento y abordados por la investigadora con el grupo de fortalecimiento, al cual asisten mujeres víctimas de violencia de género.

Antecedentes

En la Universidad Católica de Salta existen investigaciones relacionadas al presente tema de estudio, aun así los mismos no abordaron la descripción de las creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia de género en la pareja, desde la Terapia Racional Emotivo Conductual.

A través de la búsqueda de antecedentes en internet, se reconocen investigaciones estrechamente vinculadas al presente tema de estudio en otros países:

- Salardi, C. (2019). *“Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja”*.

La investigación realizada en el año 2019 en la Ciudad de Lima, Perú, titulada “Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja”, tuvo por 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. Participantes que asistieron a una institución que atiende a parejas en situación de violencia en el distrito de Chorrillos.

La muestra estuvo conformada por 100 mujeres de entre 20 y 50 años de edad, casadas o en una relación de convivencia. La investigación fue de tipo cuantitativa, el diseño es no experimental, transversal, descriptiva y correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Dependencia Emocional- (IDE (Aiquipa, 2015) y el Inventario de Creencia irracionales de Albert Ellis, compuesto por 100 preguntas con opciones de respuestas “si” o “no”.

Acercas la relación entre la dependencia emocional y las creencias irracionales las participantes, se halló relación directa estadísticamente significativa entre la dependencia emocional y las creencias irracionales “necesidad amor y aprobación” y “dependencia”.

A partir de los datos hallados el investigador expresa “observamos que las mujeres del estudio, en sus relaciones afectivas muestran una búsqueda

constante de amor y aprobación hacía la persona idealizada” (p.112). Tal creencia lleva a las participantes a sentir emociones tales como la ansiedad, enojo o tristeza cuando no se consigue. Asimismo, está asociada a la dimensión *miedo a la ruptura*, que sugiere que las mujeres del estudio al percibir cualquier indicio que desestabilice la percepción de apego hacia su pareja podrían experimentar ansiedad.

En relación creencia irracional “dependencia” se relaciona directa y significativamente con las dimensiones miedo a la ruptura, intolerancia a la soledad, prioridad de la pareja y exclusividad de la pareja. El autor expresa que tal resultado sugiere que las mujeres víctimas de violencia psicológica, se relacionan con su pareja esperando que sea la otra persona quien tome las decisiones, careciendo de autonomía y seguridad propia.

- Tineo, M. (2017). Tesis de Grado *“Ideas irracionales y ansiedad rasgo-estado en mujeres víctimas de violencia familiar en Lambayeque 2017”*

La investigación titulada “Ideas irracionales y ansiedad rasgo-estado en mujeres víctimas de violencia familiar en Lambayeque 2017”, es un estudio descriptivo-correlacional con el objetivo de determinar la relación entre las ideas irracionales y la ansiedad rasgo- estado en las mujeres víctimas de violencia familiar que acudieron al servicio de Psicología de un hospital de Lambayeque, en Perú; se estudiaron 71 caso en el estudio. Se aplicó una entrevista estructurada, el test de REGOPINA e IDARE. El Test REGOPINA busca determinar la presencia de 6 ideas de las 12 ideas irracionales plateadas por Albert Ellis. Consta de 65 Ítems.

Los resultados demuestran una relación significativa entre las creencias irracionales y Ansiedad Rasgo o Estado en las participantes. Concluyendo que a mayores manifestaciones o comportamiento basado en las creencias irracionales, mayor será la ansiedad rasgo o estado según sea el caso. Por el contrario, si se presentaran menores manifestaciones de las creencias irracionales, menor será el nivel de ansiedad rasgo o estado que experimente la víctima de violencia familiar.

Concluyendo que el 88.7% de las mujeres víctimas de violencia familiar presentan algún tipo de idea irracional. La idea irracional más frecuente fue la

“Frustración” en un 91.5%; seguido por “Atribución a causas externas” en un 81.7%, luego “Castigo” 60.6%, “Perfección” 53.5%; “Miedo y Ansiedad” 50,7% y la idea menos frecuente fue “Aprobación” con un 26.8%.

- Medranda, A. y Torres, A. (2017). Tesis de Grado titulada *“Sistema de creencias de mujeres que declaran haber sido agredidas por su cónyuge, usuarias de la Fundación María Guare”*.

Este trabajo de investigación tuvo como objetivo general describir el sistema de creencias de un grupo de mujeres de 30 a 50 años de edad, que declararon haber sido agredidas por sus cónyuges. Las participantes eran usuarias de la Fundación María Guare, en Ecuador.

Dentro de una perspectiva general de investigación cualitativa y asumiendo como modalidad el estudio de caso, se identificó una población de 6 mujeres con quienes se utilizaron técnicas que fueron aplicadas individualmente, tales como el Inventario de autoestima de Rosemberg, Completamiento de frases de Rotter, los diez deseos, test de creencias irracionales de Calvete y Cardeñoso.

Los principales resultados obtenidos demostraron que este grupo de mujeres se encuentran dentro de un sistema de creencias definido a partir de ideas irracionales respecto a la relación de pareja. Los resultados reflejan pobreza de autoconcepto, necesidad de aceptación por los demás, dependencia e indefensión, enmarcado en un medio de agresiones, siendo estas vistas como naturales dentro de la conformación de la pareja, perpetuando la violencia como algo natural y cotidiano en sus vidas y su entorno familiar.

En relación a la creencia irracional “necesidad de aceptación por los demás” posee el más alto porcentaje (100%), lo que implica en las participantes la insistencia en creer que necesitan ser aceptadas por los demás y en consecuencia experimentan un malestar considerable al enfrentar el rechazo o las críticas.

Otra creencia con gran presencia en las mujeres del estudio, fue “irresponsabilidad emocional”, es decir que creen tener poco control sobre su

propia felicidad u otras emociones negativas que dependerán de los acontecimientos y de las demás personas.

En relación a la creencia irracional “culpabilidad”, las autoras expresan que las participantes al haber vivenciado violencia doméstica las hace más vulnerables a presentar consecuencias psicológicas como la culpabilidad como resultado del daño al que han sido sometidas. “Este tipo de culpabilidad irracional se genera debido a que el agresor es parte importante de la vida de las usuarias lo que crea en ellas la idea de ser las causantes del abuso cometido en su contra lo que las deja en total indefensión” (45 p.).

- Amaya, K. (2014). *“Factores Sociodemográficos y Creencias Irracionales de Mujeres Afectadas por Violencia Intrafamiliar de la Comisaría de Familia del Municipio de Girón”*.

La investigación titulada “Factores Sociodemográficos y Creencias Irracionales de Mujeres Afectadas por Violencia Intrafamiliar de la Comisaría de Familia del Municipio de Girón”, fue llevada a cabo por Katherim Amaya, en Colombia, año 2014. Determinó los Factores Sociodemográficos y creencias irracionales que caracterizan a las mujeres víctimas de violencia intrafamiliar de la Comisaría de Familia del Municipio de Girón.

Los instrumentos de recolección de datos empleados fueron: una ficha individual de factores sociodemográficos, que indagaba el estado civil, la escolaridad (básica, media, técnico o tecnológico, universitario, profesional especializado), la edad, número de hijos, tiempo de inicio de la violencia, estrato socioeconómico (Bajo, Medio, Alto) de las participantes y un Test de Creencias Irracionales de Calvete y Cardeñoso (1999), con validación en la población de la ciudad de Medellín, autoras Chavez y Quinteno (2009).

Los Factores Sociodemográficos que caracterizan a la muestra fueron: estado civil Unión Libre, con una media de 39 años de edad, con escolaridad básica y media, con 1 número de hijos, de estrato socioeconómico bajo, ocupación amas de casa o desempleadas y con un tiempo de dos años del inicio del maltrato.

Las creencias irracionales con niveles de puntuación alto y muy alto, fueron: Altas Auto-Expectativas, Culpabilización, Evitación de Problemas e Influencia del Pasado. La autora expresa que tales creencias se manifiestan como una de las razones por la cual las mujeres toleran la violencia, debido a las distorsiones cognitivas que manifiestan.

En relación a la creencia irracional “altas auto-expectativas”, que se caracteriza por creer que debe ser competente en todos los aspectos de la vida, para poder considerarse una persona de valor. Las mujeres del presente estudio se evalúan como personas valiosas si consideran que han tenido éxito en cualquiera de sus actividades, sino lo consiguen se sienten fracasadas. Asimismo creen que el éxito es una obligación que deben alcanzar. La autora señala que las participantes piensan que tener una familia u hogar formado es el máximo logro que han alcanzado independientemente de que sea una familia disfuncional.

Con respecto a la creencia irracional de “culpabilización”, la investigadora señala que las víctimas piensan que las acciones son determinantes para decidir si alguien es bueno o malo, y si fuese malo merece un castigo, incluyéndose a sí mismas. Asimismo implica creer que se debe actuar correctamente sin provocarle daño a nadie. Según la autora las participantes de la investigación se reconocen sin valor por sus errores, sintiendo estados anímicos decaídos y en el caso de que los culpables sean los demás les genera resentimiento o sentimientos de ira.

Otra de las creencias irracionales detectadas en las participantes fue la “evitación de problemas”, considerando que es mucho más fácil evitar algunas dificultades y responsabilidades. La investigadora señala que las participantes no afrontan las situaciones problemáticas ya sea por miedo, inseguridad personal o desconfianza.

En relación a la creencia sobre la “influencia del pasado”, la investigadora señala que son mujeres que han atravesado por situaciones problemáticas como la vivencia del maltrato en el hogar de sus progenitores o por la violencia ejercida por parejas anteriores. Tales mujeres manifestaron pensamientos tales como “ese era el destino que me tocaba”.

- Iglesias, G. y Gasca, M. (2011). *“Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja”*.

La investigación titulada “Ideas irracionales y padecimientos psicológicos: análisis en perpetradores y receptoras de violencia de pareja”, llevada a cabo por Iglesias, G. y Gasca, M. en el 2011 en la Ciudad de México, ha analizado la presencia de ideas irracionales y padecimientos psicológicos en una muestra de 51 hombres perpetradores y 56 mujeres receptoras de violencia de pareja, con edades comprendidas entre los 20 y 67 años, y edad media de 35 años. Todos los participantes asistían a terapia psicológica por problemas de violencia de pareja (física, psicológica, social, sexual y objetal) en los Centros de Atención de Víctimas de la Violencia de la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal en la Ciudad de México.

Las estimaciones se realizaron considerando el perfil de ideas irracionales, planteadas a partir de la Teoría Racional Emotiva y la presencia de padecimientos psicológicos como depresión, ansiedad y estrés postraumático, tanto para perpetradores como para receptoras de forma independiente, mediante investigación correlacional, diseño no experimental transversal.

El instrumento de recolección de datos empleado fue el Registro de Opinión (Jurado, 2009): Es una escala de auto reporte de 100 reactivos, que busca evaluar pensamientos irracionales. El instrumento fue construido tomando como base las ideas irracionales planteadas por Albert Ellis.

Los resultados manifestaron que las mujeres receptoras de violencia presentan más ideas irracionales, siendo las más frecuentes: “El perfeccionamiento” y “La baja tolerancia a la frustración”, además que están asociadas con altos niveles de ansiedad y depresión, a diferencia de los perpetradores que presentaron niveles bajo de tales padecimientos.

Las ideas irracionales más frecuentes tanto para perpetradores como para receptoras de violencia infringida por parte de la pareja fueron:

- ✓ Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende.
- ✓ Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de desgracias de la humanidad.
- ✓ La gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden en sus emociones.
- ✓ Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- ✓ El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

Las autoras señalan que las mujeres del estudio tienden a sobredimensionar el poder que poseen los factores externos sobre las capacidades de las personas, tal creencia dificultaría la salida de la relación violenta. Por último expresan la importancia de estos resultados para el planteamiento de un programa de intervención a partir de la Terapia Racional Emotiva.

- Álvarez, A. (2012). *“Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas de violencia infligida por la pareja”*.

La investigación realizada en el año 2012 en la Ciudad de Lima, Perú, titulada “Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas de violencia infligida por la pareja”. Tuvo como objetivo establecer las diferencias en las creencias irracionales y las conductas parentales entre un grupo de madres de familia víctimas de violencia infligida por la pareja y un grupo de madres de familia que no se encontraron en esta condición. La recolección de la información se realizó a través de dos inventarios: El Inventario de Conducta Racional De Shorkey & Whiteman (1977) y el Inventario de Conducta Parental de Lovejoy (1999).

A partir de los resultados se identificaron diferencias significativas en las creencias irracionales. Las madres maltratadas presentaron puntuación más elevada en los factores frustración, necesidad de aprobación, sentimiento de culpa, inercia y evasión, ideas de infortunio y desconfianza en el control de las emociones. También se encontraron diferencias significativas en las conductas parentales, las madres maltratadas reportaron menor tendencia a presentar

conductas hostil/coercitiva y mayor tendencia a manifestar conductas de apoyo/compromiso hacia sus hijos.

En relación a la creencia acerca de la frustración, las madres que sufren maltrato tendrían más dificultades para responder de manera racional ante situaciones frustrantes y para reconocer de modo objetivo la situación y sus consecuencias.

Acercas de creencia sobre la necesidad de aprobación de una mujer que es víctima de maltrato, el investigador menciona que ésta podría estar basada en una baja autoestima. Cuando la mujer es agredida por su pareja de forma repetida puede disminuir su autoestima y sentimiento de autoeficacia, por lo que necesitaría un significativo refuerzo externo (aprobación) para recuperar su sentido de valía.

Otra creencia que predomina en las madres que padecieron maltrato es el Sentimiento de Culpa. El autor señala que las mujeres víctimas de maltrato llegan a creer que tienen la culpa de ser maltratadas producto del estado de confusión que les generan las agresiones. También tal sentimiento podría estar sustentado, en la valoración extrema que la mujer atribuye a la relación de pareja, concibiéndola como un proyecto de vida que la define como persona y como mujer. Y al ver fracasada su relación conyugal se sienten responsables y que han fallado.

Otra de las diferencias encontradas en las creencias irracionales de ambos grupos de madres, alude a una mayor presencia de la creencia Inercia y Evasión en las madres con maltrato. Es decir, que las madres que serían agredidas por sus parejas tenderían a evitar situaciones difíciles o de cierta tensión. El autor señala que esto podría deberse a que poseen un pobre autoconcepto y bajo nivel de autoeficacia y suelen percibirse con pocos recursos personales que les permitan afrontar las demandas o riesgos de su entorno, optando por una postura pasiva e inerte.

En relación a la creencia irracional Ideas de Infortunio, el grupo de madres que reportan maltrato, manifestaron una mayor tendencia a alterarse por la creencia de una posible desgracia y a la probabilidad que ocurra. El autor

manifiesta que tal creencia presupone una mayor proporción de ansiedad anticipatoria en las mujeres víctimas de violencia de pareja, que las pueden llevar a evaluar como riesgosas situaciones que no necesariamente lo son.

Por último, en relación a la creencia irracional “desconfianza en el control de las emociones”, los resultados indican que las madres que refieren violencia de sus parejas tendrían menos capacidad de control sobre sus emociones que aquellas madres que no son víctimas de maltrato. El autor manifiesta que la creencia de incontrolabilidad de las participantes podría deberse a los continuos fracasos que asumirían al buscar salir de una relación de violencia, perdiendo cada vez más la confianza en sí misma y en su capacidad de asumir el control de su vida.

- Elías, A. y Arze, C. (2004). *“Miedos y creencia irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal”*.

La investigación titulada “Miedos y creencia irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal”, realizada en Bolivia en instalaciones de la Brigada de Protección a la Familia – zona central de la ciudad de La Paz en el año 2004 por A. Elías y C. Arze, tuvo como objetivo identificar y describir los contenidos más frecuentes de los miedos y las creencias irracionales presentes en mujeres, víctimas de agresión por parte de su pareja.

Para la recolección de datos se valieron de un Inventario de miedos y el registro de creencias. Con respecto a los resultados, las creencias irracionales más frecuentes fueron:

- ✓ Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- ✓ Los acontecimientos externos son la mayoría de las desgracias de la humanidad.

Analizando el contenido de estas creencias se observa que tienen en común el hecho de atribuir a factores externos las causas de los sucesos, otorgándoles el poder de afectar significativamente a la persona mientras tanto se minimiza la capacidad personal para modificar las circunstancias de su vida.

Las autoras señalan que estas creencias irracionales provocarían en la víctima, que más allá de las diferencias de poder reales entre ella y el agresor, tales como la posición económica, fuerza física, entre otros, llegue a la conclusión de que no puede hacer nada por dominar o cambiar su situación y retroalimenta su noción de incapacidad personal y la sensación de poder de su pareja.

El contenido de miedo que tiene el porcentaje más alto es el Miedo a las Represalias Físicas por parte de la pareja o familiares (tales como perder el hogar), seguido por el Miedo a perder a los hijos y la tercera categoría que presenta un porcentaje alto, es la de Miedo a la indefensión económica. Estas tres categorías mencionadas, son la que presentan mayores porcentajes de miedo extremo, resultando factores que contribuyen al mantenimiento de la posición de víctimas en las mujeres.

De las conclusiones arribadas, las investigadoras sugieren la necesidad de implementar estrategias de intervención multidisciplinarias para esta problemática. Que incluyan alternativas como asesoramiento legal, posibilidades de lograr independencia económica, y atención psicológica a las víctimas.

Deficiencias en el conocimiento

De las mencionadas investigaciones en los antecedentes, se reconoce que la presente temática ya fue estudiada en otros contextos y recurriendo a diferentes instrumentos de recolección de datos cuantitativos. Tales antecedentes resultan de gran valor teórico y metodológico, aun así no se identifica la existencia de estudios para describir las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis en mujeres víctimas de violencia de género en la pareja en Salta Capital, y específicamente en aquellas que asistan al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General del Área de la Mujer de la Municipalidad de Salta Capital de igual manera no se conocen estudios que empleen la entrevista semidirigida como instrumento de recolección de datos que permitan profundizar el estudio del fenómeno. Por lo tanto los resultados

que emergen de esta investigación aportan a la creación de una teoría sustantiva local.

Viabilidad

La presente investigación no supuso problema alguno en cuando a su factibilidad porque se contó de los recursos necesarios para llevarla a cabo. Tales como:

- Recursos Humanos: Marcia Ivana Quiroga estudiante de la carrera de la Lic. en Psicología de la Universidad Católica de Salta y su directora del proyecto la Lic. Viviana Herrera, profesional de la Dirección General Área de la Mujer. Asimismo se contó con la autorización por parte de las autoridades a cargo de la Dirección General Área de la Mujer, para poder realizar el estudio con mujeres que asisten a tal establecimiento.
- Recursos Materiales: Se requirió para el desarrollo del estudio elementos tales como: resma de papel A4, lapiceras azules, corrector, cuaderno anotador.
- Recursos Tecnológicos: Computadora, impresora, tinta negra y de color para recargar cartuchos.
- Recursos Financieros: Se contó con un capital de dinero para costear los elementos utilizados y para cubrir los viajes efectuados al establecimiento donde se recolectaron los datos. Los cuáles fueron cubiertos por la investigadora.

Consecuencia ética de la investigación

La presente investigación tendrá en consideración el Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina, que establece en el inciso 4.1. que dentro del marco de las investigaciones psicológicas, las mismas apuntan al avance del conocimiento científico y/o el mejoramiento de las aplicaciones profesionales, finalidad subordinada a la obtención de

resultados humanitariamente benéficos y al respeto por los derechos de los sujetos que participen en la investigación.

En relación a las participantes, se informará a cada persona sobre el tema, y el objetivo de la investigación y su derecho a elegir participar o no, accediendo de manera voluntaria, contando así con su consentimiento informado. También se tendrá particular cuidado en el uso de instrumentos de recolección de información, siendo los mismos adecuados, evitando generar cualquier tipo de molestia o daño a las participantes.

Asimismo se mantendrá confidencialidad de los datos personales de las participantes a través del uso de un pseudónimo tanto en los registros de la recolección de datos, como en la redacción de la investigación.

Por último, la investigadora se compromete a no tergiversar ni omitir datos, siendo fiel a la autenticidad de la información obtenida.

MARCO INSTITUCIONAL:

La Dirección General de la Mujer, dependiente de la Secretaría de Desarrollo Social de la Municipalidad, ofrece servicios y asistencia en forma gratuita.

La oficina, ubicada en el primer piso de España 709, brinda atención a víctimas de violencia familiar, ofrece contención a menores de edad cuyas madres han sido víctimas de violencia, dicta cursos y talleres de promoción de derechos y cuenta con espacios creativos dedicados al arte y la recreación, entre otros.

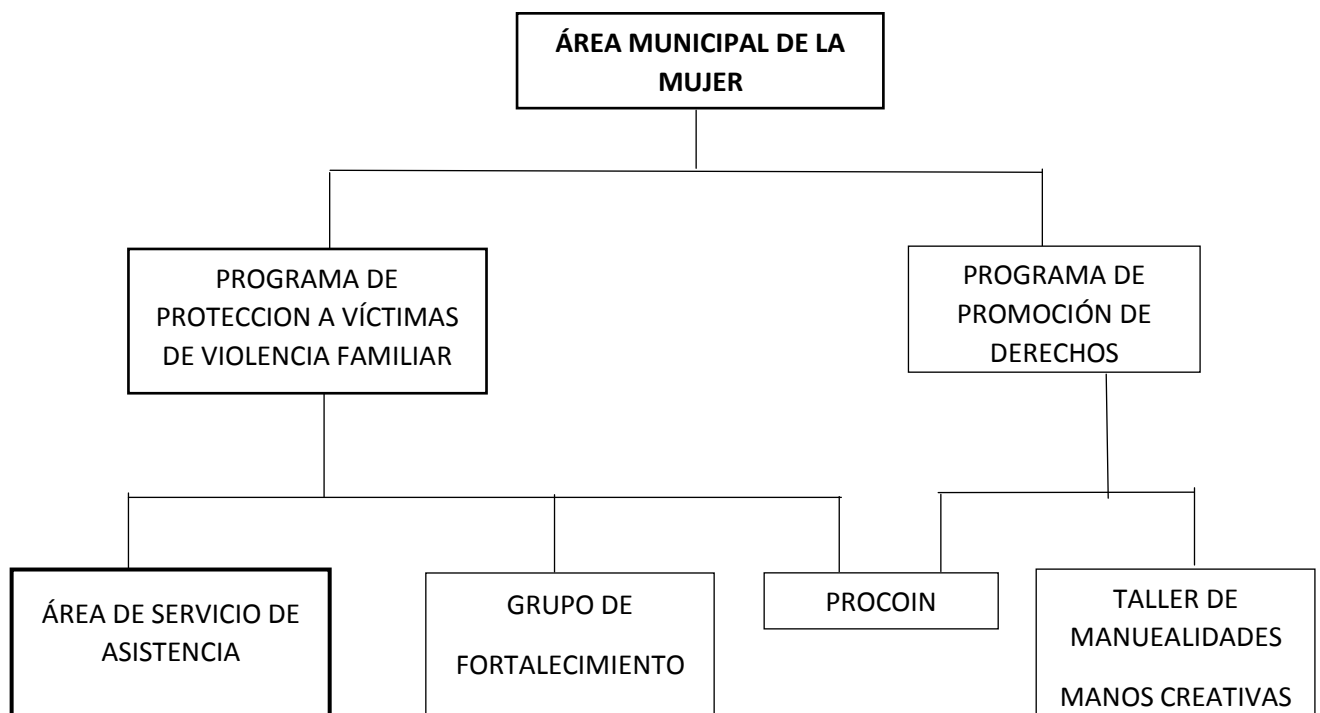


Figura 4. Organigrama de los programas que componen el Área Municipal de la Mujer. Fuente: Municipalidad de Salta (s.f). Recuperado de <http://municipalidadesalta.gob.ar/desarrollo-social/area-de-la-mujer/>

El Programa de Protección a Víctimas de Violencia familiar cuenta con (Municipalidad de Salta, 2018):

- ❖ Servicio de Asistencia: es un servicio diario que se ocupa de la atención y tratamiento a víctimas de violencia familiar, que acuden en búsqueda de ayuda, ya sea en forma espontánea, o derivadas por

organismos públicos (por ejemplo Oficina de Violencia Familiar, sistemas de emergencias o línea telefónica 144). Se realiza un trabajo en equipo, que incluyen una abogada, psicóloga y trabajadora social, con el objetivo de lograr que estas personas superen los traumas ocasionados por las situaciones vivenciadas y logren acceder a una vida plena de metas a alcanzar al redescubrir sus capacidades.

❖ Grupo de Fortalecimiento: es un espacio que funciona como una red de contención para mujeres que sufren o han sufrido situaciones de violencia. Las mujeres que conforman este grupo son derivadas del servicio de asistencia de la Dirección de la Mujer. Se dictan además talleres internos de yoga y reiki. En los encuentros del grupo se trabajan distintas temáticas (Municipalidad de Salta, s.f.):

- Círculo de la Violencia
- Construcciones y respuestas patriarcales
- Nuevos mitos sobre la violencia
- Roles de género
- Machismos – micromachismos
- Patriarcado
- Valoración de conductas y comportamientos en la sociedad
- Vigencia, prevalencia y fortaleza de los estereotipos de género.

❖ Pro.Co.In: este programa está ideado y creado para la contención de los niños cuyas madres asisten al Programa de Protección de Víctimas de Violencia y tiene la dinámica de recrear talleres donde se trabaja con diferentes temáticas para generar conciencia en el niño, sobre sus derechos, obligaciones y la ayuda de toma de decisiones a conciencia, de acuerdo a la edad.

Programa de Promoción de Derechos: desde esta área se planifican y se llevan a cabo talleres y actividades tendientes a la prevención de la violencia de género y a la promoción de derechos de las mujeres. Incluye:

- ❖ Manos Creativas: es un espacio de manualidades destinado a mujeres víctimas de violencia y para aquellas que no la vivencian en forma consciente, ayudándoles a visualizar la situación en la que se encuentran. Es un espacio donde encuentran contención y también distracción. Se trata de un lugar donde se fortalecen. Estos talleres no son sólo una forma de expresión sino que además les sirve como una posible salida laboral.

- ❖ SumArte: este espacio está destinado a mujeres con las intenciones de emprender y gestionar su propio negocio artesanal; enseñándoles a armar y crear con sus manos los productos, otorgándoles un valor agregado, insertándose así en la vida activa y económica de la zona donde viven.

- ❖ ArteSana: tiene como misión fundamental llevar a cabo una tarea integral donde no sólo se enseñen técnicas y proyectos artísticos sino también crear el espacio donde se trabaje las emociones y el fortalecimiento de la autoestima sirviendo al mismo tiempo como terapia complementaria que ayude a las mujeres en su proceso de recuperación. A través de este proyecto se busca lograr la auto sanación a través de la autoexploración y el autoconocimiento utilizando el arte como canal principal.

- ❖ SumArte en Feria: Una feria en las que las mujeres que asisten a Fortalecimiento más las alumnas de los tres programas artesanales con los que cuenta la Dirección, junto con un grupo de artistas visuales, pueden vender y exponer sus productos. Se desarrolla todos los sábados en el Paseo de los Poetas, de 14 a 19, y cuenta con el atractivo de talleres en vivo para todo público.

MARCO TEÓRICO

Capítulo I: Violencia de género en la pareja

Para comprender la Violencia de Género en la pareja, se realizará un recorrido por el concepto de género, su construcción, la relación de poder que implica y así derivar en la problemática: violencia de género. Enfocándose, finalmente, en cómo ésta se manifiesta en las relaciones de parejas

El género:

El movimiento de mujeres toma el concepto de género en los años 70' para realizar una crítica a la naturalización de las desigualdades entre varones y mujeres vinculadas a la diferencia sexual, en el análisis de las relaciones entre los sexos, manifestando como la biología ha sido utilizada para justificar la desigualdad (Gonzales & Yanes, 2013).

Posteriormente el término género se introduce en los estudios de la ciencias sociales transformando los paradigmas disciplinares existentes. El género posibilitó demostrar la influencia de las explicaciones androcéntricas en las construcciones teóricas. El conocimiento androcéntrico se enfoca exclusivamente en la perspectiva del varón presentada como universal. (Observatorio de Violencia Contra las Mujeres, 2016).

Santandrea (2017) define al género “como aquello que alude a las diferentes características sociales y culturales que se adscriben a cada uno de los sexos biológicos; hace referencia a una construcción socio-cultural de los mismos, en contraposición al sexo como aquellos rasgos biológicos dados genéticamente” (p.15).

Al igual que Santandrea, las autoras Gonzalez y Yanes (2013) establecen una diferenciación entre género y sexo. Definen al género como:

Es un constructo social, producto de la cultura que cambia según las sociedades y los momentos históricos en los que se encuentren. En la nuestra, se establecen dos géneros, a partir de los sexos. Así se construye socialmente qué es ser mujer y qué es ser varón, en distintos contextos, a través de una serie de binomios antagónicos y jerarquizados. Esta construcción determina el comportamiento esperable de las personas según la genitalidad que se porte. (p. 31)

Las autoras expresan que “con la introducción de la categoría género en el análisis de las relaciones de poder entre los sexos, se pone de manifiesto cómo la biología ha sido utilizada para justificar la desigualdad” (Rodríguez et al., 2013, p. 30).

Violencia de género:

La violencia de género es la que se ejerce contra las mujeres por el solo hecho de serlo, es decir, el principal factor de riesgo para ser una víctima de este tipo de violencia, es ser mujer, independientemente del nivel social, económico o educativo. (Área Municipal de la mujer, Municipalidad de la Ciudad de Salta, 2013, p.8)

Callejas, López & Álvarez expresan que “la violencia de género está directamente asociada a las relaciones asimétricas de poder entre mujeres y hombres que determinan, en última instancia, la posición de subordinación y vulnerabilidad de las mujeres” (2013, p.34).

Resulta necesario reconocer la violencia hacia las mujeres como un asunto de género, es decir, un fenómeno colectivo que se encuentra arraigado en la cultura y que es reproducido por las distintas instituciones sociales (escuela, iglesia, estado, etc.) así como por los hombres y las mujeres (Beck & Rome, 2016).

Tal violencia es consecuencia de un determinado sistema social, económico e ideológico patriarcal, que ofrece oportunidades desiguales a hombres y mujeres. Provocando para éstas últimas una mayor dificultad para acceder a los beneficios del desarrollo, una distribución desigual de los

recursos y menor presencia de las mujeres en los espacios de toma de decisiones (Área Municipal de la Mujer, 2013).

La Ley N° 26485 de Protección Integral para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer en los ámbitos en que se desarrollen sus relaciones interpersonales, fue promulgada en nuestro país el 1 de abril de 2009 y reglamentada mediante el Decreto 1011/10. En el Artículo 4 expresa:

Se entiende por violencia contra las mujeres toda conducta, acción u omisión, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, como así también su seguridad personal. Quedan comprendidas las perpetradas desde el Estado o por sus agentes. Se considera violencia indirecta, a los efectos de la presente ley, toda conducta, acción omisión, disposición, criterio o práctica discriminatoria que ponga a la mujer en desventaja con respecto al varón.

Gonzales y Yanes (2013) señalan que los estereotipos de lo femenino y lo masculino, y las dinámicas de instituciones sociales en que estos roles son aprendidos y reforzados (como la familia, la relación de pareja, la relación madre-hijo, padre-hijo, etc.) constituyen piezas indispensables para el devenir de la violencia de género.

Las autoras manifiestan que tanto las mujeres como los varones están limitados en sus comportamientos y opciones debido a estereotipos culturales. Los mismos se forman con el conjunto de normas y prescripciones que dictan las distintas sociedades y culturas sobre los comportamientos femeninos y masculinos esperables en un contexto dado.

Ambas autoras mencionan algunos estereotipos masculinos y femeninos:

- Los varones serían: fuertes (física y psíquicamente), valientes, objetivos, independientes, fríos, racionales, duros, descontrolados sexualmente, proveedores familiares, etc.

- Las mujeres serían: débiles (física y psíquicamente), temerosas, subjetivas, descontroladas emocionalmente, pasivas, con dificultad para tomar decisiones, tiernas, maternales, símbolo de belleza, etc.

Violencia de género en la pareja

Según la OMS (2013) en la publicación “Comprender y abordar la violencia contra las mujeres”, señala que la violencia infligida por la pareja es una de las formas más comunes de violencia contra la mujer, manifestándose en todos los entornos y grupos socioeconómicos, religiosos y culturales, sin distinción.

Con respecto a la ley nacional N° 26485, en el Artículo 6 se distinguen diferentes modalidades en las que puede perpetrarse la violencia de género, entre las cuales menciona la Violencia doméstica, definida como:

- a) Violencia doméstica contra las mujeres: aquella ejercida contra las mujeres por un integrante del grupo familiar, independientemente del espacio físico donde ésta ocurra, que dañe la dignidad, el bienestar, la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, la libertad, comprendiendo la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. Se entiende por grupo familiar el originado en el parentesco sea por consanguinidad o por afinidad, el matrimonio, las uniones de hecho y las parejas o noviazgos. Incluye las relaciones vigentes o finalizadas, no siendo requisito la convivencia.

Tipos de Violencia

Según el Artículo 5° de la Ley N° 26485 (2009) los tipos de violencia puede ser:

- 1.- Física: La que se emplea contra el cuerpo de la mujer produciendo dolor, daño o riesgo de producirlo y cualquier otra forma de maltrato agresión que afecte su integridad física.

2.- Psicológica: La que causa daño emocional y disminución de la autoestima o perjudica y perturba el pleno desarrollo personal o que busca degradar o controlar sus acciones, comportamientos, creencias y decisiones, mediante amenaza, acoso, hostigamiento, restricción, humillación, deshonra, descrédito, manipulación aislamiento. Incluye también la culpabilización, vigilancia constante, exigencia de obediencia sumisión, coerción verbal, persecución, insulto, indiferencia, abandono, celos excesivos, chantaje, ridiculización, explotación y limitación del derecho de circulación o cualquier otro medio que cause perjuicio a su salud psicológica y a la autodeterminación.

3.- Sexual: Cualquier acción que implique la vulneración en todas sus formas, con o sin acceso genital, del derecho de la mujer de decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares o de parentesco, exista o no convivencia, así como la prostitución forzada, explotación, esclavitud, acoso, abuso sexual y trata de mujeres.

4.- Económica y patrimonial: La que se dirige a ocasionar un menoscabo en los recursos económicos o patrimoniales de la mujer, a través de:

a) La perturbación de la posesión, tenencia o propiedad de sus bienes;

b) La pérdida, sustracción, destrucción, retención o distracción indebida de objetos, instrumentos de trabajo, documentos personales, bienes, valores y derechos patrimoniales;

c) La limitación de los recursos económicos destinados a satisfacer sus necesidades o privación de los medios indispensables para vivir una vida digna;

d) La limitación o control de sus ingresos, así como la percepción de un salario menor por igual tarea, dentro de un mismo lugar de trabajo.

5.- Simbólica: La que a través de patrones estereotipados, mensajes, valores, íconos o signos transmita y reproduzca dominación, desigualdad y discriminación en las relaciones sociales, naturalizando la subordinación de la mujer en la sociedad.

Mujeres víctimas de violencia de género en la pareja

Las mujeres víctimas de violencia de género en la pareja, pueden tener cualquier edad, nivel de escolaridad y pertenecer a distintos estratos socioeconómicos (OMS, 2013).

Gonzales y Yanes (2013) señalan que estas mujeres suelen experimentar sentimiento de culpa, debido a que los maltratadores se encargan de recordarles que ellas provocan su violencia, vinculando las agresiones con las acciones y omisiones de las víctimas. Estas atribuciones favorecen a la creencia de que ellas deben cambiar para que cese el maltrato (Amor, Bohórquez & Echeburúa, 2006).

Cabe señalar que las víctimas no siempre se culpan por el maltrato sufrido, “a medida que se incrementa la gravedad de la violencia, la mujer tiende a culpar con más probabilidad al maltratador” (Amor et al., 2006, 143 p.).

Gonzales y Yanes, (2013) expresan que las mujeres víctimas de violencia suelen manifestar baja autoestima, es decir, sensación de no valer nada. Como consecuencia del maltrato recibido por parte del agresor, quienes suelen emitir mensajes que suponen la inferiorización, subestimación y humillación de la víctima.

Arcas (2014) señala que el maltrato lesiona gravemente la autoestima de la mujer, ya que está en función de ceñir la expresión de la víctima produciendo un bloqueo en su autoexpresión y un déficit para desplegar conductas de defensa ante la situación. Provocando sentimientos internos de inadecuación, culpa y autoresponsabilidad.

Echeburúa, Amor & Corral (2002) expresan que estas mujeres suelen tener una serie de cogniciones y creencias disfuncionales que pueden favorecer su permanencia con el agresor. Tales como: sentir vergüenza de hacer pública en el medio social la situación de violencia, creer que sus hijos necesitan emocionalmente vivir con los padres juntos, considerar que la familia es un valor absoluto en sí mismo y debe mantenerse. También suelen descreer de su capacidad para mantener ellas mismas a sus hijos, algunas consideran que con el tiempo mejorara la conducta de su pareja o que ella logrará que cambie a través del amor.

Asimismo según el Protocolo de Actuación del Área de la Mujer (2013), la víctima puede manifestar una minimización o falta de reconocimiento acerca de la violencia de la que es objeto, aferrándose a fuertes convicciones tales como: “estoy exagerando, no es para preocuparse tanto”, “ a los niños no es capaz de hacerles daño”, o “estoy segura que nunca me mataría, aunque lo diga”, que responden a la necesidad de creer que esto es así, al no poder enfrentar cognitivamente la realidad que están viviendo.

A nivel emocional, las mujeres en cuestión suelen sentir miedo. No se trata de un miedo irracional, sino que están expuestas a peligros reales (Gonzales y Yanes, 2013). Esta emoción suele devenir por haber sufrido amenazas contra ella, o sus hijos/as, por temor a las represalias o a que aumente la violencia si denuncian (Protocolo de Actuación del Área de la Mujer, 2013).

Callejas et al. (2014) señalan que las mujeres víctimas de violencia en la pareja pueden presentar dificultades para reconocer y verbalizar sus propias emociones y sentimientos. La evitación del registro emocional, permite sostener la vida psíquica frente a la violencia cotidiana pero imposibilita el reconocimiento en el propio cuerpo, el estado emocional y cognoscitivo de las consecuencias de la violencia (Gonzales y Yanes, 2013).

Los investigadores Amor y Echeburúa (2010) identificaron la dependencia emocional hacia el agresor como una característica de tipo emocional en mujeres víctimas de violencia. Tal dependencia implica la vivencia de emociones contradictorias hacia el victimario (aproximación y rechazo), vínculo emocional basado entre la intermitencia entre el buen y el mal trato, enamoramiento intenso, sensación de no poder vivir sin él y el miedo a ser abandonada.

Asimismo Salas y Harba (2010) en un documento titulado “La violencia como aspecto traumático” señalan que los eventos traumáticos tales como la violencia intrafamiliar, atacan directamente el sistema cognitivo de los sujetos, provocando que sus creencias sobre de sí mismo, los otros y respecto al mundo, puedan resultar cuestionadas tras una experiencia traumática.

Según (Arcas, 2014) una de las patologías psiquiátricas más comunes es los casos de maltrato es el desarrollo de Trastorno de Estrés Postraumático, que es un cuadro de ansiedad que devienen cuando una persona ha sufrido o ha sido testigo de una agresión física y/o psíquica donde vio amenazada su vida. Supone tres elementos nucleares: la re experimentación de la experiencia violenta que ha sufrido a través de pesadillas, flash backs o recuerdos intrusivo, la manifestación de conductas evitativas a los efectos de no tomar contacto con los elementos asociados al trauma y el desarrollo de respuestas de hiperactividad manifestando trastornos en la concentración, irritabilidad, alteraciones en el ciclo de sueño.

La autora señala que las reacciones psicológicas dependerán de las variables individuales, la intensidad del trauma, la cronicidad del mismo, los recursos psicológicos propios de la afectada como así la red de apoyo social que pueda tener.

Mónica Arcas (2014) expresa la manifestación de un estado de hipervigilancia y ansiedad en las mujeres víctima de violencia en la pareja, porque no saben anticipar cuándo puede precipitarse el maltrato de parte del agresor. El estado de alerta tiene un fuerte impacto en la salud de la víctima, afectando sus habilidades cognitivas o provocando alteraciones en el sueño, tensión muscular, alteración en los hábitos alimenticios, entre otros (Gonzales y Yanes, 2013).

Capítulo II: El Modelo Cognitivo-Conductual

Según Lega et al. (2009) la terapia cognitivo- conductual es un término genérico que se refiere a las terapias que incorporan intervenciones conductuales y cognitivas. De acuerdo a Brewin (1996) citado en Lega et al. (2009) estas intervenciones “se basan en la suposición de que un aprendizaje anterior está produciendo actualmente consecuencias desadaptativas y que el propósito de la terapia consiste en reducir el malestar o la conducta no deseados desaprendiendo lo aprendido” (p. 3).

Según Obst Camerini (2000) Aron T. Beck inicia el desarrollo de la Terapia Cognitiva a inicios de la década de los sesenta en la Universidad de Pennsylvania,

En la terapia cognitiva se hace alusión al modelo cognitivo, el cual:

Propone que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento que influye en el estado de ánimo y en la conducta de los pacientes. Una evaluación realista y la consiguiente modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y comportamientos. Esta mejoría permanente resulta de la modificación de las creencias disfuncionales subyacentes. (Beck J., 2000, p.17)

Es decir, este modelo plantea que las percepciones de la situación influyen en las emociones y en el comportamiento de las personas.

Conceptos Fundamentales:

La terapia cognitiva también hace hincapié en los siguientes conceptos:

Acerca de los esquemas, Camacho (2003) expresa:

Para Beck, los esquemas son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo. Los esquemas también fueron definidos como estructuras más o menos estables que seleccionan y sintetizan los datos que ingresan. (p.4)

Lega et al. (2009), señala que los esquemas se desarrollan como conceptos duraderos a partir de experiencias pasadas.

Acerca de las creencias, Camacho (2003) las define “como todo aquello en lo que uno cree, son como mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo, se construyen y generalizan a través de la experiencia” (p.5). Asimismo el autor señala que las creencias son los contenidos de los esquemas y también son el resultado directo de la relación entre la realidad y nuestros esquemas.

Se pueden reconocer dos creencias: las nucleares y las intermedias. Según Obst Camerini (2005), las creencias nucleares, son interpretaciones fundamentales y profundas que las personas frecuentemente no las expresan ni aun así mismas, o no tienen una clara conciencia de ellas. Son desarrolladas desde la infancia y consisten en definiciones, evaluaciones o interpretaciones de sí mismos, de las otras personas y de su mundo.

Acerca de las creencias intermedias, el autor señala que están constituidas por: reglas (normas), actitudes y supuestos. También están influidas por las creencias nucleares y son influyentes sobre los pensamientos automáticos.

Los pensamientos automáticos son los pensamientos evaluativos que surgen de las creencias, son rápidos y breves (Obst Camerini, 2000, p. 67). Según Beck (2000) pueden ser imágenes o palabras que pasan por la mente de la persona, son específicos para cada situación y constituyen el nivel más superficial de la cognición.

Según Beck se consideran pensamientos disfuncionales aquellos que (Obst Camerini, 2005):

- a) Distorsionan la realidad.
- b) Son causa de perturbación emocional.
- c) Interfieren con la capacidad de la persona para lograr sus metas.

Acerca del origen de tales pensamientos, Obst Camerini señala: que a las causas genéticas y orgánicas se suman las experiencias vividas, el entorno y el aprendizaje social.

Capítulo III: Terapia Racional Emotiva-Conductual

Según Obst Camerini (2005) la terapia racional emotivo-conductual fue formulada inicialmente por Albert Ellis durante el Congreso de la Asociación Americana de Psicología en Chicago EE.UU, en 1956, bajo el nombre de terapia racional, luego reemplazado por el de terapia racional emotiva, y finalmente en 1994 se llamó terapia racional emotivo conductual.

La TREC forma parte de las Terapias Cognitivas Conductuales, aquellas que incorporan tanto técnicas cognitivas como conductuales en el cambio terapéutico (Lega et al., 2017).

Asimismo posee una orientación humanista, por (Obst Camerini, 2005):

- a- El reconocimiento y aceptación de las personas como humanos falibles.
- b- La ubicación del hombre en el centro de su universo, es decir como el principal responsable (sin ignorar las limitaciones y condicionamientos biológico, ambientales y circunstanciales) de alterarse o no.

Principios básicos de la terapia:

La teoría de la TREC posee siete principios generales (Lega et al., 2017):

1. El principio básico es que la cognición es el determinante próximo más importante de la emoción humana.
2. El pensamiento irracional es el mayor determinante de la perturbación emocional, esta última se refiere a malestares emociones tales como la depresión, ansiedad, entre otros. Considerando que la psicopatología es el resultado de procesos disfuncionales en la forma de pensar.
3. El TREC distingue dos tipos de reacciones emocionales ante los acontecimientos: La experiencia de emociones no saludables y las de emociones saludables. Las primeras son productos de un pensamiento irracionales, mientras que las segundas lo son de un pensamiento racional.
4. El pensamiento irracional y la psicopatología dependen de múltiples factores, entre ellos los genéticos y ambientales.
5. Pone énfasis en la influencia del presente inmediato en las emociones y conductas, más que en las influencias del pasado. A pesar de que el pasado pudo haber contribuido en la adquisición de la psicopatología.
6. La manera más efectiva de cambiar la perturbación emocional es poder averiguar lo que uno piensa y tratar de cambiarlo.

7. Las creencias pueden ser cambiadas, pero no resulta fácil hacerlo, y se requiere esfuerzo y práctica.

Modelo del ABC

Según Obst Camerini (2005), A. Ellis resumió su teoría en lo llamó el “ABC”. Ruiz, F. et al. (2012) señala que tal modelo resulta útil para analizar las interrelaciones entre acontecimientos, cogniciones y consecuencias. Y presupone que entre A y C siempre está B (Obst Camerini, 2005).

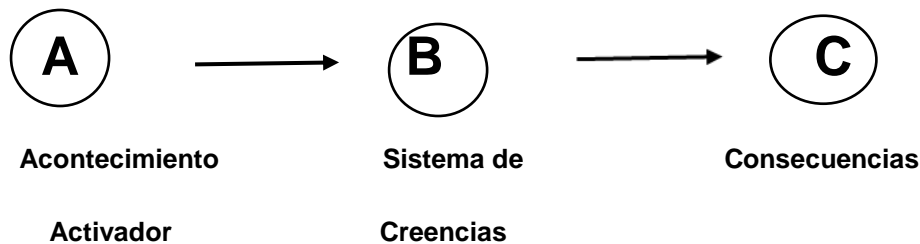


Figura 2. Modelo del ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual.

Fuente: Obst Camerini, Julio. (2005). El Psicodrama cognitivo Conductual. Buenos Aires: Cartec.

Según Obst Camerini (2005) las tres letras se refieren:

A representa los **acontecimientos activadores** de la vida real. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, emoción, etc.)

B las **cogniciones**. Representa al sistema de creencias. Incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, supuestos, inferencias, etc.

Según Lega et al (2017) una creencia es racional cuando es empírica, lógica y funcional, y suele tener forma de preferencia (deseos o esperanzas), aceptación, tolerancia y relativismo. Mientras que es irracional cuando es mágica, ilógica y disfuncional, y suele tener forma de exigencia, condenación, intolerancia y dramatismo.

C se refiere a las **consecuencias** emocionales, conductuales y físicas, ante la situación A.

Lega, et al. (2019) señala que las relaciones entre A, B Y C no son exclusivamente, ni unidireccionales. Reconociéndose múltiples formas de interacciones entre C, B y A.

Las creencias irracionales:

Las creencias irracionales son cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, se expresan de forma rígida con términos tales como *debería de* y *tendría que* y generan emociones negativas perturbadoras que interfieren en la consecución de metas y propósitos (Ruiz, Díaz & Villalobos, 2012).

Obst Camerini (2005) expresa que en el origen de estas creencias se reconoce la influencia cultural y parental en la trasmisión de los valores, metas y normas de la conducta que “dan letra” a las creencias irracionales. También Ruiz, F. et al. (2012) menciona la tendencia a pensar irracionalmente de las personas, que supone convertir sus fuertes preferencias en exigencias absolutas.

Las creencias irracionales se caracterizan por (Obst Camerini, 2005):

1. Ser lógicamente inconsistentes. (Partir de premisas falsas o resultar de formas incorrectas de razonamiento).
2. Ser inconsistentes con la realidad. (No concordante con los hechos, distinto a lo observable).
3. Ser dogmática, absolutista, expresada con demanda (en vez de preferencias o deseos). Aparece con el empleo de términos como: “necesito”, “debo”, “debe”, “no puedo”, “jamás”, etc. en lugar de “deseo”, “prefiero”, etc.
4. Conducir a emociones (o conductas) inapropiadas o “autosaboteadoras”.
5. No ayudar o impedir el logro de objetivos de la persona.
6. Estas demandas pueden estar dirigidas hacia uno mismo, hacia los otros o hacia el mundo en general.

Según Fernández et al. (2012), tales creencias son automáticas, y la persona no es consciente del papel mediador que ejercen sobre sus pensamientos, sentimientos y conductas.

Se considera que bajo las creencias irracionales subyace una filosofía dogmática, rígida y absolutista que se resume en tres exigencias: aprobación/amor y perfección/éxito (las exigencias hacia uno mismo) y comodidad/justicia (exigencia hacia los demás y la vida) (Lega et al., 2017):

- Aprobación/amor: “Debo ser amado y aceptado por prácticamente cada una de las personas importante de mi vida”.
- Perfección/éxito: “Debo ser competente y tener éxito en las áreas importantes de mi vida”.
- Comodidad/justicia: “Debo obtener de la vida y de las otras personas lo que yo quiero y sea justo para mí, sin problemas y con poco o ningún esfuerzo”. (p.90)

Obst Camerini (2005), señala que estas demandas absolutistas pueden a pueden estar dirigidas hacia:

Uno mismo, ej. Yo debo ser exitoso.

Hacia los otros ej, tú debes escucharme

Hacia el mundo en general, ej. La vida debe ser fácil.

Según Lega et al. (2009) de las exigencias absolutistas descritas anteriormente derivan tres conclusiones irracionales nucleares que también son creencias evaluadoras. Y los autores las describen de la siguiente forma:

1. Tremendismo: Tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento.
2. Baja tolerancia a la frustración o no-puedo-soportitis”: Tendencia exagerar lo insoportable de una situación y considerarla insufrible.
3. Condenación o Evaluación global de la valía del ser humano: Tendencia a valorar como mala la esencia humana, la valía de sí mismo y/o de los demás como consecuencia de una conducta individual.

Las consecuencias o las C:

Las consecuencias pueden ser emocionales, conductuales y físicas, se distinguen consecuencias apropiadas (funcionales, perturbadas) o las inapropiadas (disfuncionales, perturbada o auto-saboteadora) (Obst Camerini, 2005). Las primeras se refieren a reacciones que son más funcionales para la consecución de metas. Mientras que las consecuencias inapropiadas alejan al individuo de sus objetivos. Con respecto a las emociones y las conductas inapropiadas, Obst Camerini señala que las mismas se caracterizan por:

- 1) Causar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación.
- 2) Llevar a comportamientos “auto-saboteadores”, decir, contrarios a los propios intereses u objetivos.
- 3) Dificultar la realización de conductas necesarias para lograr los objetivos propios.
- 4) Están asociadas a “creencias irracionales”. (p.22)

Pautas para reconocer una creencia irracional

Lega et al. (2009) refieren que al momento de identificar o explorar las creencias irracionales de una persona, el terapeuta debe tomar en cuenta las siguientes pautas:

a) Radical/ extremo: La persona ve las cosas en términos de “blanco o negro”, sin mediar posibilidades intermedias. Por ejemplo cuando a una persona no le sale bien algo que desea, piensa que es una inútil o una fracasada, al contrario si le sale bien todo lo que hace piensa que es la mejor del mundo y se cree superior a los demás.

b) Muy generalizado: la persona generaliza una determinada situación, es decir, si le sucede algo malo en una ocasión, piensa que siempre sucederá lo mismo. Presupone un pensamiento que se va a los extremos y en su vocabulario por lo general están las palabras de “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”, entre otras.

c) Catastrófico: la persona exagera los acontecimientos negativos, dándoles un valor negativo excesivo e ignorando su capacidad para afrontar las

situaciones. Las expresiones más usadas son: “es terrible”, “es espantoso, trágico”, es el fin del mundo, lo peor que puede suceder”.

d) Muy negativo: la persona toma en cuenta únicamente los aspectos negativos de los acontecimientos, también la persona hace predicciones del futuro juzgándose a sí mismos y a los demás. Las predicciones más comunes son de un futuro incierto, vacío y sin esperanzas.

e) Muy distorsionado: las personas están en constante búsqueda de evidencia que confirmen sus creencias irracionales teniendo en cuenta hasta el más mínimo de los detalles. De no ser posible el hallazgo de estas evidencias, la persona se encarga de elaborarlas.

f) Confuso o poco científico: la persona ignora la evidencia empírica, usando la evidencia distorsionada y subjetiva, donde los sentimientos y no los hechos, son pruebas para juzgar las intenciones de los otros, predecir el futuro, etc.

g) Totalmente positivo/ negación de lo negativo: aquí la persona tiene la creencia de que no existen problemas, de que todas las cosas son positivas, y a las situaciones negativas no se les da importancia porque no hacen daño alguno, sin tomar en cuenta la magnitud que algunos problemas tienen.

h) Extremadamente idealizado: el individuo idealiza en exceso la realidad en la que vive, es decir, cree que tiene la capacidad de lograr cosas inalcanzables en cualquier ámbito de su vida sea este familiar, sentimental, laboral, entre otros.

i) Extremadamente exigente: el pensamiento de esta clase de personas está regido por la creencia de los “debería” y los “tienen que”. La persona cree erróneamente que ella debe conseguir todo lo que desea de la forma que sea, de sí misma, de los demás y del mundo, teniendo en cuenta únicamente sus deseos.

j) Obsesivo: aquí algún pensamiento que posea la persona se torna repetitivo, convirtiéndose muchas veces en lo más importante dentro de su vida. Estos pensamientos generalmente afectan el desenvolvimiento de la

persona ya que interfieren en la concentración, toma de decisiones, rendimiento físico e intelectual entre otros.

Las creencias irracionales habituales

Albert Ellis (1994) enuncia las siguientes “creencias irracionales” (citado en Obst Camerini, 2005):

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

Tal creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006):

- El paciente al *exigir* ser aprobado por todas las personas que le gustaría, fija un objetivo inalcanzable y perfeccionista: porque aun cuando 99 personas le amaran o aceptaran, siempre existirá la persona cien o la ciento uno, que no lo hará.
- Aun cuando la persona consiga la aprobación de todos los que consideren importantes, seguirá estando preocupado constantemente por el hecho de cuanto le aceptarán. Por consiguiente, un grado considerable de ansiedad debe acompañar a la *necesidad extrema* de ser amado.
- Es inevitable que no le agrade a algunas personas, por sus propios prejuicios intrínsecos o les resulte indiferente.
- Suponiendo que se pudiera ganar la aprobación de prácticamente cada persona que se quisiera, presupone tiempo y energía en ello de forma que quedarían pocas posibilidades para otras actividades.

Esta creencia implica un esfuerzo constante por parte de la persona para obtener la aprobación de los demás y conlleva vivir su vida en función de lo que ellos quieren que haga, en vez de en función de sus propias metas (Ellis & Harper, 2017).

Álvarez (2012) concluye en su investigación titulada “Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas de violencia infligida por la pareja”, que la presencia de esta creencia irracional en las mujeres víctimas de violencia está basada en una baja autoestima. El autor señala que

cuando la mujer es agredida por su pareja de forma repetida puede disminuir su autoestima y su sentimiento de autoeficacia, por lo que necesitaría un significativo refuerzo externo (aprobación) para recuperar su sentido de valía.

Asimismo Medrana (2017) identificó un porcentaje alto del 100% de esta creencia en mujeres víctimas de violencia, que creen que necesitan ser aceptadas por los demás y en consecuencia experimentan un malestar considerable al enfrentar el rechazo o las críticas de otras personas.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Tale creencia es irracional por diversas razones (Ellis, 2006):

- *Intentar* tener éxito está bien, ya que si se triunfa en un trabajo o en un proyecto, reporta ventajas reales. Pero el *exigir* que se debe tener éxito es dónde radica la irracionalidad.
- El objetivo de tener éxito en general y perfeccionismo en todo lo que ejecute podría llevar a la persona a experimentar una seria decepción en el caso de no lograrlo.
- El dar énfasis a la filosofía del éxito confunde el valor extrínseco de la persona, (el valor que los demás le dan al comportamiento o las características del individuo) con el valor intrínseco (entendido como el valor de uno mismo)
- Cuando identifica y evalúa su “yo” en función de cómo se desempeña en una actividad en particular, se genera la ilusión de que la persona, vale tanto como esa actividad (Ellis & Harper, 2017).
- Si la persona lucha frenéticamente por alcanzar el éxito, se sentirá ansioso ante la idea de fracasar, temerá correr riesgos, se flagelará por cometer errores y eludirá hacer muchas cosas que en realidad le gustaría intentar.

Amaya (2014) en su investigación titulada “Factores Sociodemográficos y Creencias Irracionales”, en relación a esta creencia llega a la conclusión que

las mujeres víctimas de violencia se evalúan como personas valiosas si consideran que han tenido éxito en cualquiera de sus actividades y si no lo consiguen se sienten fracasadas. Asimismo creen que el éxito es una obligación que deben alcanzar. La autora señala que las participantes piensan que tener una familia u hogar formado es el máximo logro que han alcanzado independientemente de que sea una familia disfuncional.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Ellis (2006), señala que muchas personas se sienten alterados, enfadados y rencorosos porque creen que otros, incluyéndose, son gente mala y que a causa de su maldad actúan de forma inmoral. Asimismo el autor expresa que tales personas creen que el único medio de impedir que actúen de esa manera es haciéndoles sentirse culpables y castigándoles.

Tal creencia presupone “evaluar globalmente o juzgar a su ser o esencia por tener ciertos rasgos, característicos o comportamientos, en lugar de evaluar solo los hechos, rasgos o comportamientos” (Lega, 2017, p.93).

Tale creencia es irracional por las siguientes razones:

- Considera que las conductas o rasgos malos definen a la totalidad de la personas, en lugar de considerar a los seres humanos como seres complejos que también presentan conductas y rasgos buenos o neutros (Ellis, 2006).
- Si se considera que una persona es mala se da por supuesto que se trata de un estado que no es posible de cambiar o mejorar y que su conducta siempre será la misma, en vez de entenderlo como un proceso en el que la persona puede cambiar, crecer y mejorar (Ellis & Harper, 2017).

Álvarez (2012), señala que en las mujeres víctimas de violencia, la presencia de esta creencia podría estar sustentada en la valoración extrema que le atribuye a la relación de pareja, concibiéndola como un proyecto de vida que la define como persona y como mujer. Al ver fracasada su relación de

pareja y que sus expectativas de consolidación personal se frustran con ello, tienden a creer que han fallado como mujer y sentirse culpable de ello.

Medrana y Cevallos (2017), expresan que esta creencia irracional se genera debido a que el agresor es parte importante de las mujeres víctimas de violencia lo que crea en ellas las idea de ser las causantes del abuso cometido contra su persona.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

La irracionalidad de tal creencia radicaría en creer que es catastrófico que las cosas no marchen como la persona desea. El que el individuo se sienta frustrado cuando no están consiguiendo lo que quiere con tanta fuerza es por supuesto normal, pero el que estén de forma permanente abatidos porque están frustrados es completamente ilógico por las siguientes razones (Ellis, 2006):

- El estar de forma permanente abatidos por una serie de circunstancias dadas no ayudará a mejorarlas. Al contrario, cuanto más abatida esté la persona por los aspectos desagradables de la vida, más desorganizados e ineficaces serán sus esfuerzos encaminados a mejorar las condiciones de su existencia.
- Cuando las cosas no son como le gustaría que fueran, es esperable que la persona luche fuerza para cambiarlas. Pero cuando es imposible cambiarlas (por el momento o para siempre), lo que a menudo ocurre, y es una alternativa sana, es estar filosóficamente resignados con lo acontecido y aceptar las cosas como son.

En relación a esta creencia, según Alvarez (2012) las mujeres que sufren maltrato tendrían más dificultades para responder de manera racional ante situaciones frustrantes y para reconocer de modo objetivo la situación y sus consecuencias.

Creencia Irracional nº5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

Esta idea es irracional porque no son las palabras, los gestos de otras personas o los eventos externos lo que hieren a los individuos, sino las propias actitudes y reacciones ante estos (Ellis, 2006).

Cuando las personas logran el control sobre sus propias vidas, asumen que sus problemas emocionales son suyos y no culpan a los demás ni a la vida de los mismo, es cuando empiezan a tener una vida más plena y gratificante (Lega, 2017).

Tal creencia fue identificada en el 75 % de las participantes de la investigación de Medrana y Torres (2017), quienes concluyeron que las mujeres víctimas de violencia en pareja creen tener poco control sobre la propia infelicidad y otras emociones negativas, que dependerán de los acontecimientos y de la voluntad de los demás. Creencia interiorizada en ellas, provocando dificultades en el cambio de la forma de sentir.

Alvarez (2014), en relación a la presencia de esta creencia irracional en mujeres víctimas de violencia expresa:

La percepción de incontrolabilidad de estas mujeres puede deberse a los continuos fracasos que asumirían al buscar salir de una relación violenta, perdiendo cada vez más confianza en sí mismas y en su capacidad de asumir el control de su vida. (p.98)

Creencia Irracional n°6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Según Ellis (2006), esta creencia implica que la persona cree que si está en peligro o si existe alguna posibilidad de que le acontezca algo que teme, tenderá a permanecer preocupado por ese peligro real o potencia. El autor señala que tal creencia es irracional por los siguientes motivos:

- Aunque es sabio el prever la posibilidad de un peligro, planear evitarlo y si es que ocurre, ser prácticos en rechazarlo o en afrontarlo con éxito, lo que normalmente se siente como “ansiedad”, “preocupación” o “temor intenso”, no es de naturaleza preventiva o

constructiva y a menudo impide seriamente el ser eficaz en prevenir enfrentarse a un hecho real.

- La ansiedad intensa ante la posibilidad de que un peligro ocurra, con frecuencia impide afrontarlo con eficacia cuando realmente ocurre.
- El preocuparse excesivamente ante la posibilidad de que algo terrible ocurra, no solo no evita lo que suceda, sino que a menudo contribuye a su aparición.
- El inquietarse por una situación peligrosa por lo general lleva a exagerar las posibilidades de que eso ocurra.

Alvarez (2014) señala que la presente creencia irracional en mujeres víctimas de violencia, presupone una ansiedad anticipatoria, que las puede conducir a evaluar como riesgosas situaciones que no necesariamente lo son.

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

Según Ellis (2006), esta creencia presupone creer que es mucho más simple hacer sólo lo que es fácil o natural o lo que es agradable, y evitar las dificultades y responsabilidades. El autor señala que esta creencia es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006):

- El eludir ciertas tareas, frecuentemente es más difícil que realizarlas. Porque puede llevar a la persona a horas de debate con uno mismo, de ingeniosas argumentaciones antes de decidir que *no* se va a comprometer en una tarea difícil pero provechosa.
- Puede conducir a la pérdida de la propia confianza, ya que la destreza en determinadas actividades proviene del empeño constante en realizarlas.
- Algunas personas consideran que llevar una vida evasiva a las responsabilidades o fácil, es "mejor" o son "más felices", Ellis menciona que para Arnold y Bull, una persona que mantiene una vida activa es "más feliz" a cuando están de forma pasiva, el ser humano es mejor al sentirse comprometidos y con metas o proyectos a largo plazo a cuando están sin un propósito en su vida,

ya que puede que sea “feliz” sin tener responsabilidades pero lo será por un periodo corto, como el de unas vacaciones.

Amaya (2014) identificó esta creencia en la mayoría de la muestra de su investigación, concluyendo que las mujeres víctimas de violencia en cuestión consideran que es más fácil evitar ciertas dificultades y responsabilidades, por miedo, desconfianza o inseguridad personal. Creen que es mejor evitar los problemas porque no se sienten aptas para plantear y ejecutar soluciones a sus dificultades.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

Tal creencia presupone problemas con la autonomía, autogestionarse y ser asertivo (Ellis, 2006).

Es irracional por los siguientes motivos (Ellis, 2006):

- Aunque es verdad que las personas pueden ser en algunas ocasiones dependientes de los demás en esta sociedad tan compleja, sin embargo, no hay razón para que esta dependencia se maximice y literalmente se exija que los demás elijan o piensen por otros.
- Cuanto la persona más se confié en los demás, más seguro es que, en un primero o último análisis, deje muchas cosas que se querían hacer en la vida, y se elijan otras forzado por la necesidad extrema, que los demás quieren que haga.
- Cuanto más confié en que sean los demás quienes le guíen y le ayuden a hacer cosas, menos tenderá a hacerlas por sí mismo y como consecuencias a aprender de ellas. Esto significa que cuantos más dependientes se sea, se tenderá a hacerlo más todavía.
- Por otra parte si alguien depende de los demás para sentirse seguro, más que ganar pierde seguridad, ya que la única seguridad real que se puede tener es la de saber que, a pesar de los errores que se puedan cometer no se es un ser inútil sino simplemente una persona falible.

- La dependencia, es un círculo vicioso, conduce a disminuir la confianza y aumentar la ansiedad.

Salardi y Tello (2019), señalan que esta creencia irracional supone que las mujeres víctimas de violencia se relacionan con su pareja esperando que sea la otra persona quien tome las decisiones, careciendo de autonomía y seguridad propias. Asimismo mencionan que no es inusual que dejen de lado asuntos personales, por temor a que la relación termine.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es una importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

La creencia en la invariable influencia del pasado es irracional por varias razones (Ellis, 2006):

- La persona que permite sentirse indebidamente influenciado por sus experiencias pasadas, estará generalizando en exceso. El hecho de que algo sea cierto en *algunas* circunstancias no demuestra que tenga que ser igualmente cierto en todas las circunstancias.
- Al dejarse influenciar tan exageradamente por los acontecimientos del pasado, la persona deja de buscar soluciones alternativas al problema. Si cree que debe seguir indebidamente influenciado por sus experiencias pasadas, pensará en antiguas, y normalmente inadecuadas, soluciones.
- Muchos comportamientos que fueron adecuados en una época de la vida se vuelven decididamente inadecuados en otra.
- La persona transferirá inadecuadamente sus sentimientos por personas del pasado a aquellos con quienes se relaciona en la actualidad.
- Si se sigue conduciendo de determinada forma simplemente porque lo ha hecho así en el pasado, dejará pasar muchas experiencias nuevas que podrían resultarle estimulantes.
- Aceptar rígidamente las influencias del pasado le hace poco realista, por cuanto el presente suele diferir significativamente del ayer.

Amaya (2014), señala que las mujeres víctimas de violencia en la pareja suelen ser mujeres que han atravesado por situaciones problemáticas como la vivencia del maltrato en el hogar de sus progenitores o por la violencia ejercida por parejas anteriores, manifestando creencias como “ese era el destino que me tocaba”, justificando así la tolerancia de los maltratos.

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

“Muchas personas consideran que lo que otra gente hace o cree es lo más importante para sus vidas, y que por tanto deben estar claramente preocupados por los problemas y las perturbaciones de ellos” (Ellis, 2006, p.79).

Según Ellis, esta creencia es irracional por los siguientes motivos:

- Aun cuando otras personas están perturbadas que hagan cosas que hieren y molestan al individuo, sus emociones no provienen de sus conductas, sino de la idea de injusticia que se percibe tras su forma de actuar.
- Cuando la persona se disgusta por la conducta de los demás, supone que tiene un gran poder sobre ellos, y que el hecho de disgustarse mejorara su conducta, pero por supuesto que no será así. Cuanto más enfadados y molestos esté por su conducta menos probabilidades tenemos de inducirles a cambiar.
- Cuando otras personas actúan mal, el individuo no debe preocuparse demasiado por esas conductas, sino que de forma objetiva y tranquila intente hacerles ver sus errores y ayudarles en sus obstáculos y dificultades.
- Si el individuo no puede eliminar la conducta autodestructiva y enojosa de los demás, debe al menos intentar no estar enojado por ello y renunciar a la idea de mejorar su situación.
- El disgustarse por la forma de conducirse de otras personas, a menudo favorece el que el individuo deje de lado lo que debería ser su preocupación principal, es decir, la forma en la que se comporta y las cosas que hace. “El permitir involucrarnos en otras conductas

a menudo se usa como una excusa sutil para no atajar nuestros problemas ni ocuparnos de nosotros mismos” (Ellis, 2006, p. 80).

Creencia Irracional n° 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

Según Ellis (2006), tal creencia supone considerar que ante los problemas, se deben tener soluciones perfectas y seguras, y que si se tiene que vivir en un mundo de imperfecciones e inseguridades, no podrán sobrevivir felizmente. Dicha creencia es irracional porque (Ellis, 2006):

- “Por lo general se sabe, que no existe seguridad, ni perfección ni verdad absoluta en el mundo” (p.81). El autor señala que vivimos en un mundo de probabilidades y de suerte, y que no podemos tener seguridad de nada externo a nosotros. La opción sana es aceptar la realidad y no cometer el error de decirse: que se *debe* conocer la realidad totalmente, o se *tiene* que controlarla o que *deben* existir soluciones perfectas.
- Los desastres que la gente imagina que le sobrevendrán si es que no consiguen una solución correcta a sus problemas, no tienen una existencia objetiva sino que son desastres creados en su mente, que en la medida en que se los crean le ocurrirá algo catastrófico (como un intenso estado de pánico o desesperanza).
- La búsqueda de seguridad en la búsqueda de perfectas soluciones genera ansiedad.

Ellis (2006) señala que cuando se enfrenta a un problema, un individuo racional pensará en varias soluciones posibles a elegir, y elegirá la más factible y no la "perfecta", sabiendo que todo tiene sus ventajas e inconvenientes.

METODOLOGÍA

Tipo y nivel de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo ya que busca conocer el fenómeno, es decir, las creencias irracionales desde la perspectiva de las participantes teniendo en cuenta sus propias experiencias sin pretender generalizar los resultados o cuantificarlos en algún grado

El nivel de alcance de la investigación es descriptivo, de este modo de buscará identificar y describir las creencias irracionales de las participantes. A su vez se pretenderá aumentar el grado de familiaridad sobre el fenómeno de estudio.

Según su finalidad será básica puesto que busca incrementar el conocimiento acerca de las creencias irracionales formuladas por Ellis en mujeres víctimas de violencia de género, contribuyendo a la elaboración de una construcción teórica local. En relación a su alcance temporal es transversal ya que los datos serán recolectados en un momento único de la vida de las participantes.

Diseño de investigación

La presente investigación corresponde a un **diseño no experimental** debido a que se obtendrán los datos tal como se encuentran en la realidad, través de la entrevista semidirigida y la observación fenomenológica. Posteriormente los datos serán analizados, sin la manipulación intencional de las variables, observándose el fenómeno de estudio, en este caso las creencias irracionales formuladas por A. Ellis en las mujeres participantes, tal y como se dan en su contexto natural.

Asimismo, corresponde a un diseño **fenomenológico**, procurando explorar, describir y comprender las creencias irracionales en las participantes. Considerando por lo tanto, el análisis del discurso de las entrevistadas así también como la búsqueda de sus significados.

Definición de conceptos claves

Violencia de género: La Ley Nacional N° 26485 de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres en los Ámbitos en que desarrollen sus Relaciones Interpersonales (2009), en su Artículo 4, la define como:

Toda conducta, acción y omisión, que de manera directa o indirecta, tanto en el ámbito público como en el privado, Basada en una relación desigual de poder, afecte su vida, su libertad, dignidad, integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial así como también su seguridad personal. Quedan comprendidas las perpetradas desde el Estado o por sus agentes. Se considera violencia indirecta, a los efectos de la presente ley, toda conducta acción u omisión, disposición, criterio o práctica discriminatoria que ponga a la mujer en desventaja con respecto al varón.

Violencia de género en la pareja:

Aquella ejercida contra las mujeres (...), independientemente del espacio físico donde ocurra, que dañe la dignidad, el bienestar, la integridad física, psicológica, sexual, económica o patrimonial, la libertad, comprendiendo la libertad reproductiva y el derecho al pleno desarrollo de las mujeres. (...) Originada en (...) el matrimonio, las uniones de hecho y las parejas o noviazgos. Incluyen las relaciones vigentes o finalizadas, no siendo requisito la convivencia (Ley nacional N°26485, Art.6).

Creencias irracionales: Las creencias irracionales son cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, se expresan de forma rígida con términos tales como debería de y tendría que y generan emociones negativas perturbadoras que interfieren en la consecución de metas y propósitos (Ruiz et al., 2012).

Contexto y periodo:

Antes de expresar las características del contexto en el cual se efectuó la recolección de datos, resulta necesario señalar que en primera instancia se recurrió a diversos institutos y centros que brindan asistencia a mujeres víctimas de violencia de género, sin poder obtener la autorización para realizar la presente investigación en ninguno de esos espacios.

El contexto donde se recolectó la información es en la Dirección General Área de la mujer, perteneciente a la Municipalidad de la Ciudad Salta. Las participantes son mujeres que asisten al Área del Servicio de Asistencia del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, dependiente de la Subsecretaría de Desarrollo Humano, ubicado en calle España 709, 1° piso.

Dicho programa, reciben mujeres derivadas de diferentes organismos, tales como la OVIF, la fiscalía, escuelas, Centros de Salud, incluyendo casos judicializados y no judicializados y consultas espontáneas. Asimismo cuentan con un número de atención el 144.

El establecimiento brinda contención psicológica, orientación legal y social a las víctimas de violencia familiar, cuentan con un equipo de profesionales, integrados por psicólogas, trabajador social y abogados. En primera instancia, el equipo de profesionales, evalúan los recursos personas y económicos de las víctimas, procurando reconocer aquellos que se les puede proporcionar desde el programa. Las psicólogas brindan contención y orientación, realizando como máximo tres sesiones con las víctimas, dónde se evalúan la posibilidad de incluirlas a los grupos de fortalecimiento personal.

El periodo de recolección de datos fue durante el mes de noviembre del 2019, mientras que en los meses de diciembre, febrero, marzo y abril se realizaron los análisis de los casos y las conclusiones de la investigación.

Participantes

Las participantes fueron mujeres de entre 21 y 35 años de edad, víctimas de violencia de género en la pareja que asisten al Área de Servicio de Asistencia a la Víctima del “Programa de Protección a Víctima de Violencia Familiar”, de la Dirección General del Área de la Mujer, pertenecientes a la Municipalidad de la Ciudad de Salta, ubicada en calle España 709, en Salta Capital.

Acercas de la elección del rango etario de las participantes, se debe a que en el Anuario Estadístico de Violencia de Género de la Provincia de Salta 2018, se pudo conocer que quienes más denuncian violencia familiar y de género son las mujeres de entre 21 y 35 años según la información proporcionada por los juzgados de Violencia Familiar y de Género.

Resulta necesario señalar que si bien las posibles participantes reciben asistencia integral por parte del Programa mencionado, es decir, se les proporciona asistencia psicológica para su contención y evaluación para posteriormente formar parte de los Grupos de Fortalecimiento, no tienen por meta trabajar directamente las creencias irracionales incluidas en la Terapia Racional Emotiva Conductual. Tales creencias para cambiar requieren de esfuerzo, práctica y mucho trabajo (Lega et al., 2017), siendo la meta en la terapia.

Los criterios de selección fueron:

- ❖ Mujeres entre 21 y 35 años de edad, que solicitan ayuda en el Área del Servicio de Asistencia del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar” en la Dirección General Área de la Mujer.
- ❖ Que manifestaron en la institución haber sido víctimas de violencia de género por parte de su pareja.
- ❖ Que den su aprobación voluntaria para ser partícipes de la investigación.

RECOLECCION DE INFORMACIÓN

PERIODO Y PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Durante el mes de noviembre se realizó la inmersión profunda, periodo en el cual se dio inicio a la recolección activa de información a través de los instrumentos previamente seleccionados.

Anteriormente la investigadora realizó la inmersión inicial en el establecimiento en cuestión, durante el periodo de una semana en la cual conoció las características del contexto y pudo familiarizarse con el ambiente, lo cual que permitió lograr establecer un ambiente óptimo de trabajo.

Respecto a los participantes, el primer contacto fue durante la recolección de datos.

INMERSIÓN INICIAL

En el proceso de inmersión inicial, la investigadora pudo conocer el ambiente, a las personas que se desempeñan en el establecimiento y obteniendo información relevante para la investigación a través del diálogo con el personal administrativo y el equipo interdisciplinario quienes trabajan directamente con las mujeres que allí asisten. Tomando conocimiento acerca de los espacios y prácticas de las mujeres que allí asisten.

A partir de esta inmersión inicial se pudo tomar contacto con la Lic. Andrea Arancibia, la Lic. Viviana Herrera y el Sr. Luciano Tolaba para identificar posibles participantes. Con la información proporcionada por el equipo interdisciplinario se realizó una lista de de 24 posibles participantes. Una vez que se obtuvo conocimiento de las potenciales participantes se estableció contacto con cada uno de ellas quienes tenían pautadas cita con las psicólogas integrantes del equipo interdisciplinario, informándolas acerca de las características de la investigación. De la lista de elaborada, solo 12 mujeres se presentaron y aceptaron participar.

Durante esta etapa se llevaron a cabo anotaciones registradas en la bitácora de campo, realizando descripciones del ambiente, las posibles

participantes e impresiones personales. También se pudo visualizar los lugares físicos en los cuales luego se llevaron a cabo las entrevistas. Efectuando la recolección de dato en las oficinas del equipo interdisciplinario.

Ya contando con el consentimiento de cada una las participantes, se procedió a realizar encuentros para realizar entrevistas semidirigidas y las observaciones fenomenológicas, con horarios y lugar previamente establecidos. Las entrevistas fueron realizadas de manera individual y bajo la supervisión de la psicóloga profesional Lic. Viviana Herrera.

En cuanto a los instrumentos que se utilizaron para la recolección de los datos se tuvo en cuenta que sean pertinentes para la investigación. De este modo se pudo recoger datos útiles sujetos a análisis, ya que capturaron de manera completa y amplia el escenario del fenómeno.

INMERSION PROFUNDA

Se realizaron entrevistas semi-dirigidas junto con la observación fenomenológica en la oficina de las licenciadas de manera individual y en su mayoría en un encuentro.

También se efectuó la lectura de documentos facilitada por el personal administrativo del establecimiento, que contenían datos acerca de la violencia de género de las que son víctimas las participantes para así evitar la revictimización.

De manera paralela a la entrevista se realizaron anotaciones sobre el comportamiento no verbal de las participantes de forma descriptiva. Toda la información recolectada fue utilizada en su posterior análisis, con la finalidad de responder al planteamiento del problema.

El tiempo estipulado para finalizar con la recolección de datos se vio modificado y extendido ya que algunas de las personas citadas a concurrir al servicio no asistieron.

Los encuentros en su mayoría tuvieron una duración de 45 minutos aproximadamente por cada uno.

Cabe resaltar que en algunos casos se interpretaba la necesidad de los participantes en expresarse y hacer catarsis por la situación particular en la que se encontraban.

Instrumentos

Registro de campo o bitácora:

A fin de limitar los sesgos y los efectos distorsionadores que, como toda observación, es selectiva y está atravesada por la subjetividad de la investigadora, se llevó un registro sistemático de lo visto, lo oído y lo pensado durante el trabajo de campo, así como durante el análisis de datos.

Entrevista Semidirigida:

Teniendo en cuenta su clasificación, se consideró apropiada para los fines de la presente investigación la entrevista semidirigida, contando con una guía de preguntas y la posibilidad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados. La presente entrevista fue elaborada por la investigadora en base a las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis (1994) (citado en Obst Camerini, 2005), las cuales son:

1. Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.
2. Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.
3. Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.
4. Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

5. Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

6. Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra,

7. Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

8. Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

9. Nuestra historia pasada es una importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

10. Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

11. Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

Acerca del orden de preguntas, procuran ir desde las más generales hasta aquellas que requieren mayor exposición e introspección por parte de la entrevistada.

El modelo de entrevista figura en el anexo 1.

Observación fenomenológica:

Durante el transcurso de la entrevista, se tendrá en cuenta:

- ✓ Actitud general
- ✓ Reacciones ante las preguntas.
- ✓ Posturas Físicas
- ✓ Gestos
- ✓ Tonos de voz de las participantes.

Análisis de Documentos: Acerca de datos personales de las participantes relevantes para la investigación, para posteriormente elaborar una breve descripción de las mismas.

ANÁLISIS DE DATOS

En primera instancia la investigadora transcribió los datos obtenidos mediante los instrumentos seleccionados en la investigación: la entrevista y la observación fenomenológica.

Posteriormente se revisó el material obtenido, se organizó y se procedió a realizar el análisis individual de cada participante.

Presentando la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes apartados:

- El Número de caso que correspondía a cada participante
- Datos personales y básicos para la investigación.
- Una reseña personal que contiene información acerca de la participante, la relación de pareja o expareja y la situación de la denuncia.
- Luego se realizó el análisis de las entrevistas (unidades de Análisis y Categorías) y el análisis de la ficha de observación fenomenológica para finalmente arribar al análisis del caso en su totalidad.

El análisis de la entrevista, se buscó reconocer las unidades de análisis a través de las frases extraídas que den cuenta de las creencias irracionales presentes en sus descripciones y narrativas, asimismo se procederá a la identificación de las categorías que vayan emergiendo.

Con el fin de ejemplificar el procedimiento de la organización y análisis de la información que se tuvo en cuenta para cada uno de los casos, se presenta la siguiente tabla:

Participante N°1- (Inicial de la participante)	
DATOS PERSONALES:	<ul style="list-style-type: none"> - Nombre utilizado para el análisis - Edad: -Estado civil actual: -Hijos/as: -Ocupación / Profesión: -Estudios alcanzados:
RESEÑA PERSONAL: Con información acerca de la participante, la relación de pareja o ex pareja y la situación de la denuncia.	
ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS	
Creencia Irracional 1	
Creencia Irracional 2	
Creencia Irracional 3	
Creencia Irracional 4	
Creencia Irracional 5	
Creencia Irracional 6	
Creencia Irracional 7	
Creencia Irracional 8	
Creencia Irracional 9	
Creencia Irracional 10	
Creencia Irracional 11	
OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	

- Actitud general
- Reacciones ante las preguntas.
- Posturas Físicas
- Gestos
- Tonos de voz.

ANÁLISIS DEL CASO

El resultado final será una descripción y el análisis de las creencias irracionales de las participantes y será supervisado por la directora de tesis de la presente investigación, la Lic. Viviana Herrera, profesional de la Dirección General Área de la Mujer de la Municipalidad de la Ciudad de Salta.

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

El objetivo de ésta investigación fue conocer las creencias irracionales de las mujeres de entre 21 y 35 años de edad víctimas de violencia de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de la Ciudad de Salta, durante el año 2019.

Por lo que en el siguiente apartado se darán a conocer los resultados obtenidos a partir de entrevistas y la observación fenomenológica realizadas a las 12 participantes de la investigación. Se procederá a detallar aquella información obtenida sobre las creencias irracionales identificadas en cada caso.

PARTICIPANTE N° 1: CASO “O”

Datos personales

- Edad: 31 años
- Estado Civil: En Pareja
- Hijos/as: Tres
- Ocupación: Comerciante
- Estudios Alcanzados: Secundaria Incompleta

Reseña personal

La participante es víctima de violencia económica y ha sido objeto de violencia psicológica y física por parte de su ex pareja de 60 años de edad, quien es el padre sus tres hijos, una niña de 11 años y dos niños de 9 y 7 años de edad. También la familia del agresor ejerció violencia psicológica hacia O durante la convivencia con ellos.

O mantuvo una relación de noviazgo con su ex pareja durante trece años y desde hace tres años están separados. Actualmente él solicitó la tenencia de sus hijos, hecho que genera angustia y malestar en la participante.

Por último, se reconoce violencia de género en la historia familiar de la víctima, de parte de sus abuelos maternos.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

En relación a la Creencia Irracional nº7 Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

Categorías:

- Evitación de dificultades:

-“Y ahora el papá de mis hijos me los quiere quitar” (se le llenan los ojos de lágrimas).

- “Si de evitarla si, ¿quién no?”

- “Me siento mal, siento bronca, rabia, no tengo ganas de hacer nada”
- “tengo miedo de que le den la tenencia a él, de que la justicia se ponga del lado de él”

En relación a la Creencia Irracional N°3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Condena global negativa de sí misma
- “Que soy una tonta (ríe) para no decir otra palabra, que como no lo vi antes”.
- Creencia acerca de errores de otros:
- “que tonta, yo hubiese querido tener esa ayuda y no llenarme de hijos”
- Actos imperdonables:
 - La violencia, por ejemplo con mi nueva pareja yo no quiero vivir lo mismo que viví con mi anterior pareja.
 - También vivir con su familia no volvería a cometer ese error no quiero vivir en medio de tanta gente.
 - Castigos:
 - Yo digo que Dios le va a dar su castigo.
 - Culpa como consecuencia emocional:
 - Yo siempre me sentí culpable por la muerte de mi hijo y por el papá de mis hijos. No me di cuenta no sé (ríe) porque yo pensé que al ser una persona más grande que yo era más maduro, nos llegamos 29 años de diferencia porque pensé que él era más maduro más responsable pero no. Él al ser más grande que yo no quería salir de la falda de su mamá”.

En relación a la Creencia Irracional n°2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Evaluación global de sí misma ante un revés:

- Que soy cobarde (ríe) varias veces pasó que tuve la posibilidad de poner un negocio y fui cobarde (ríe) por lo que viví con el padre de mis hijos, él me decía que era una inútil que yo no podía sola con mis hijos hasta que me fui de la casa de él con mis hijos pero es como que me dejo traumada eso de que no lo puedo lograr, me descalificaba como mujer (ríe).
 - Evitación de desafíos:
- Mi sueño es tener un negocio grande y con toda la violencia que pase me ahogo (ríe) pero cuando lo quiero hacer me arrepiento. Creo que no voy a poder hacerlo.
- Si, como tener mi negocio, como tener mi casa, ese es mi sueño tener mi casa, tener un auto ese es mi sueño (Sonríe).
- Por la misma violencia, yo quiero y a la vez me vienen esos recuerdos y me atajan.
- Pero siempre siento que algo no me deja progresar, yo digo era que iba a comparar palito de agua y siempre pasa algo.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Categorías:

- Expectativas deseadas:
 - Si, no tendría que estar alquilando, tendría que tener mi casa pero gracias al papá de mis hijos perdí esa casa perdí ese terreno, no tendría que estar alquilando. Me fui a un asentamiento, tenía mi terreno y no podía ir y él se hizo quitar no iba a dormí ni nada.
- Consecuencia emocional - No soport-itis
 - Yo no tendría que estar sufriendo, yendo de alquiler en alquiler. Me da bronca de estar sufriendo por eso.

En relación a la Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es una importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

Categorías:

- Importancia de la historia pasada:
 - Y es muy importante, mi niñez fue horrible (...) mi niñez fue horrible no tuve mamá, no tuve papá, no tuve cumpleaños, se olvidaban de mi cumpleaños, horrible.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Con predisposición hacia la entrevista.
Reacciones ante las preguntas.	La participante sonrió al mencionar experiencias o emociones angustiantes vinculadas a su relación con su expareja. Asimismo en ocasiones realizó bromas. También se le llenaron los ojos de lágrimas al hablar de sus dificultades.
Posturas Físicas	Postura con la espalda levemente inclinada hacia adelante.
Gestos	Gesticulación con las manos.
Tonos de voz.	Tono de voz bajo. Discurso coherente, espontáneo y con fluidez.

ANÁLISIS DEL CASO:

La participante de 31 años de edad, es víctima de violencia económica y fue violentada psicológica y física por parte de su expareja de 60 años de edad, quien es el padre de sus tres hijos, una niña de 11 años y dos niños de 9 y 7 años de edad. También ha sido víctima de violencia psicológica por parte de la familia de agresor durante la convivencia con ellos.

O se encuentra separada del victimario desde hace tres años, con quien mantuvo una relación de noviazgo durante trece años y actualmente su ex

pareja solicitó la tenencia de sus hijos, hecho que genera malestar y angustia a la participante.

Acerca de las creencias irracionales identificadas en O se pueden reconocer:

Sobre la creencia irracional n° 7, O manifiesta la creencia irracional de no poder enfrentar las dificultades que se le presentan, en este caso la demanda iniciada por su ex pareja pidiendo la tenencia de sus hijos y cree que es más fácil evitarla. Derivado de esta creencia, se reconoce una consecuencia conductual desadaptativa en tanto aleja a la participante de sus objetivos, y es no tener ganas de realizar actividad alguna, tal conducta no le permite enfrentar la situación de forma funcional. Asimismo vivencia emociones tales como bronca y rabia, al hablar de esta dificultad se le llenan los ojos de lágrimas, lo cual da cuenta del malestar que le genera esta creencia y la situación que enfrenta.

Además se identifican pensamientos anticipatorios catastróficos derivados de esta creencia irracional, tales como creer que la justicia se pondrá del lado del padre de sus hijos.

Sobre la creencia irracional N°3: las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables. Al cometer un error O realiza una condena global sobre sí misma, evaluándose como “tonta”, procurando evitar cometerlos. Se cree tonta por haber estado en pareja con el padre de sus hijos y no haber reconocido la violencia psicológica por parte de él.

También se identifica un derivado de la creencia irracional que es una condena generalizada acerca otra mujer víctima de violencia de género, considerada también como “tonta” por no reconocer esa violencia.

Como consecuencia de la violencia experimentada la participante considera imperdonable aquellos hombres que ejercen violencia en la pareja. El castigo a aquellos que cometen estas conductas es del tipo religioso.

De igual manera, O cree imperdonable para ella estar alquilando una vivienda y estar rodeada de otras familias inquilinas, creencia vinculada al

abuso sexual de uno de sus hijos que ocurrió en un espacio semejante y del cual se siente culpable. La participante también siente culpa por la muerte de uno de sus hijos y por haber estado en pareja con su agresor, tal emoción es consecuencia de la creencia irracional de considerarse responsable de la muerte de su hijo y culpable por haber estado en pareja.

Sobre la creencia irracional n°2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible. O se cree "cobarde" cuando falla en algo que quería lograr y lo atribuye a la incidencia en ella de las anteriores descalificaciones de su expareja, realizando una condena global de sí misma en función de una conducta y atribuyéndole a las descalificaciones de su expareja una influencia determinante en su presente. Lo cual también da cuenta de las consecuencias de la violencia psicológica en la autoestima y autoconcepto de la participante, incidiendo de forma negativa en las creencias acerca de si misma.

Sobre sus desafíos, la participante manifiesta la creencia irracional de no poder emprenderlos por estas mismas descalificaciones, obstaculizando la consecución de sus metas y objetivos. También O expresa una creencia irracional que supone una generalización y es muy negativa, y es creer que siempre pasa algo negativo que le impide progresar y emprender sus desafíos.

Acerca de la creencia Irracional n°4: es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran, una de las expectativas deseadas por la participante es tener su propia casa y al no tenerla se manifiestan una serie de creencias irracionales tales como: "tendría que tener mi propia casa", "no tendría que estar alquilando" y "yo no tendría que estar sufriendo". Este "tendría" demandante y exigente genera en la consultante bronca y sufrimiento, atribuyendo la situación en la cual se encuentra a su ex pareja. Se puede reconocer una exigencia subyacente a esta creencia que es la de comodidad y justicia, en tanto cree que debe obtener de la vida y de otras personas lo que quiere, sin problemas o con poco esfuerzo.

Asimismo se identifica un derivado de esta creencia irracional que es el no sopor titis, la participante cree que su situación es insufrible.

Sobre la creencia irracional nº9, la participante le otorga gran importancia a su historia pasada y cree que su niñez fue “horrible”, identificándose una creencia irracional catastrófica y negativa de esa etapa, en tanto solo se focaliza en lo negativo.

Igualmente se reconoce la creencia irracional de la determinante influencia de experiencias del pasado en su presente, en este caso las agresiones psicológicas de su anterior pareja que inciden hoy de forma determinante en las creencias acerca de si misma y en sus recursos personas, impidiendo la consecución de sus objetivos.

PARTICIPANTE N° 2: CASO “T”

Datos personales

- Edad: 34 años
- Estado Civil: En Pareja
- Hijos: Tres
- Ocupación: Comerciante
- Estudios Alcanzados: Secundaria Incompleto

Reseña Personal:

La participante convive con su madre e hijos, una nena de 11 años y dos varones de 9 y 17 años.

Actualmente se encuentra separada de su ex pareja quien ejercía hacia ella violencia física, psicológica, sexual, simbólica y actualmente económica. La modalidad de la violencia era doméstica. El tiempo de duración de la pareja fue de más de 15 años.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA:

En relación a la *Creencia Irracional nº2*: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Gran frustración ante fallas
 - Me pongo mal (ríe), demasiado frustrada, muy muy mal.
 - En lo económico me frustra mucho porque yo trabajo, trabajo me gusta tener mi plata y que por ahí yo tengo muchas ideas, quiero crecer en lo material, quiero mejorar mi casa, tratar de darle a mis hijos una vida digna, que cada uno tenga su habitación, tenga su cama (...) Ni siquiera para comprar un hierro para futuro encadenado Eso me deprime, me bajoneo, me pongo mal, eso es lo más reciente.
- Autoexigencia de éxito:
 - Es tener todo, tener una familia bien formada, tener una casa, todo.
 - No, no me considero exitosa porque me falta mucho (ríe). Me falta todo, me falta mucho. No me puedo considerar exitosa.
- Evitación de desafíos
 - Es enamorarme, no sé lo que es sentirse enamorada o sentir que alguien te quiera, hace tiempo que no ocurre.
 - Y porque tengo mis hijos y están por encima de todo, creo que por eso. Además no me gusta la idea de tener otra persona que sea que no sea los padres de mis hijos (..) Siempre tuve esa idea en la cabeza de tener una familia bien formada, de mis hijos todos con el mismo padre. Y darles el ejemplo.
 - Porque ya no creo en nadie. Y porque tengo mis hijos y están por encima de todo. Creo que por eso, siempre tuve la idea de tener una familia bien formada y no se lo pude dar.

En relación a Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Categorías:

- Situaciones que deberían ser diferentes
 - Sí, creo que debería haber sido algo más sabiendo terminar el secundario, mi mamá me reclama me dice qué “te pague el colegio privado y terminaste siendo con hijo en brazos”. Y podría haber sido algo más.
 - Haber estudiado una carrera, haber tenido una profesión y ser algo más. Pero bueno (risas).
- Consecuencia Emocional:
 - En cierta parte me angustia (Se le llenan los ojos de lágrimas).

En relación a la Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Categorías:

- Preocupación extrema ante situaciones peligrosas:
 - Y como está la situación afuera en la juventud, en ese sentido, ellos, la junta que tienen por ahí, donde están, qué es lo que hace, lo que puede llegar a ser.
 - Miedo, miedo a que llegue a pasar algo sea con mis hijos o a mí misma, o sea quien sea a mi familia, a mis hijos, a mi madre que les podría pasar.
 - Le digo, hijo, te puede pasar en cualquier esquina (...) A veces ni duermo cuando sale, estoy pensando constantemente. Entonces como que me desespera ver que por ahí no llegó por ahí se demora.
 - Cuando me preocupo enseguida me pongo mal y empieza a carburar mi cabeza. Cuando sale estoy pensando qué le estará pasando, que seguro que ya los detuvieron o algo le pasó o lo apuntaron o le hicieron algo y yo no sé nada comienzo a carburar yo sola o hacerme ideas.

En Relación a la Creencia n°5 Las perturbaciones emocionales son causadas por cosas externas y las personas tienen poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

Categorías

- Control emocional y conductual:
 - No, no puedo controlar mis emociones porque como te digo hay cosas que me frustran y ya no puedo decir me quedo callada y agachar la cabeza. Por ahí reniego, por ejemplo de lo mal que estoy viene uno y quiere contarme cosas y yo estoy en otra y ya discutimos.
 - Por ejemplo el mayor me viene a contar algo y dice pero te estoy hablando bien o por ahí estoy enojada o estoy idiota y no quiero a nadie encima mío y ellos me dicen bueno trátame bien y ya le digo pero estoy tratando bien pero es porque estoy enojada y ya me agarró a pelear con mi hijo grande o con mi mamá y de la nada empiezo a llorar de la rabia o de la bronca y también a veces me cayó y no les cuento.
 - Si me cuesta manejar mis emociones o por ahí me enojo con alguien y le digo las cosas por ahí se me escapan y digo cosas feas (ríe).

En Relación a la Creencia Irracional n°9: Nuestra historia pasada, es una importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado una vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar afecto.

Categorías:

- Historia pasada como determinante:
 - Otra cosa que me marcó fue la relación con mi ex pareja, no quiero estar en pareja es como que tengo cierta desconfianza en las personas del sexo opuesto como pareja no los veo sinceros, no logró confiar 100% en una persona.
 - Por ejemplo tengo muchos amigos que me dicen cosas pero no le doy importancia y los veo y digo ah no esté parece que es uno pero hasta ahí no más yo nunca le doy mucho calce a que pase algo siempre pienso mal ante cualquier coqueteo del hombre ya cortó no la sigo

porque ya desconfío, a qué a éste ya me quiere levantar y no estoy para eso.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Predisposición ante la entrevista.
Reacciones ante las preguntas.	La participante sonrió al mencionar experiencias o emociones angustiantes. Asimismo en ocasiones de la entrevistas realizó bromas. También se le llenaron los ojos de lágrimas al responder a las preguntas de la creencia n° 4.
Posturas Físicas	Postura con la espalda levemente inclinada hacia adelante.
Gestos	Risas al relatar contenidos emocionalmente movilizantes, respondiendo a preguntas de las creencias irracionales n° 4 y n° 2.
Tonos de voz.	Discurso coherente, espontáneo y con fluidez.

ANÁLISIS DEL CASO:

T de 34 años de edad, actualmente se encuentra separada de su ex pareja quien ejercía hacia ella violencia física, psicológica, sexual, simbólica y actualmente económica. La modalidad de la violencia era doméstica. El tiempo de duración de la pareja fue de más de 15 años.

Acerca de las creencias irracionales, se identifican las siguientes:

Creencia Irracional n° 2 “Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservibles”:

Acerca de la creencia irracional n°2, la participante manifiesta una autoexigencia sobre el éxito que consiste en tenerlo todo, una familia bien formada y una casa. Al no cumplir con esa creencia demandante, la participante realiza una condena global de sí misma, creyéndose no exitosa y pensando que le falta todo.

También se identifica la incidencia de esta creencia irracional de éxito al momento de emprender sus desafíos, entre ellos enamorarse. Desafío que no inició por cree que tener una familia bien formada supone que todos sus hijos sean del mismo padre. Otra creencia que le impide emprender ese desafío es el no creer en nadie, consecuencia de la violencia por ex pareja que tuvo incidencia en sus pensamientos acerca de las otras personas, realizando una condena global acerca de los otros en tanto no son confiables.

Ante sus fallas la participante suele frustrarse demasiado, dando lugar a una consecuencia emocional desadaptativa que es deprimirse, particularmente por el aspecto económico que obstaculiza alcanzar su creencia del éxito, que es tenerlo todo, incluyendo su propia casa.

En relación a Creencia Irracional n°4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran:

Se identifica esta creencia irracional en la participante, en tanto cree que debería haber sido algo más a nivel profesional, lo cual da cuenta de una creencia dogmática expresada como una demanda, teniendo como consecuencia emocional la angustia que moviliza en ella.

En relación a la creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra:

T suele experimentar una ansiedad anticipatoria y preocupación extrema, ante las salidas de su hijo con sus amigos, que son consideradas peligrosas. Ante tal situación la participante comienza a tener pensamientos anticipatorios catastróficos, pensando diferentes situaciones negativas que le podrían ocurrir a su hijo, entre ellos que terminar preso.

En Relación a la Creencia n°5 Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y las personas tienen poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

Se identifica la creencia irracional de no poder controlar sus emociones o conductas disfuncionales, la participante al sentir enojo suele pelear o expresar palabras hirientes hacia otras personas significativas, puntualmente hacia su hijo adolescente.

En Relación a la Creencia Irracional nº9 Nuestra historia pasada, es una importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado una vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar afecto.

T cree que la violencia de género ejercida por su ex pareja, la marcó e incide de forma determinante en su relación con personas del sexo opuestos, realizando una condena global y generalización acerca de los mismos, creyendo que los hombres no son sinceros y por ende no puede confiar en ellos. Esta creencia influye en el establecimiento de una relación de pareja, en tanto manifiesta una conducta de desconfianza buscando evidencia en la otra persona que confirmen sus creencias, teniendo en cuenta hasta el mínimo detalle y finalmente termina evitando a los hombres.

PARTICIPANTE N° 3: CASO “F”

-Nombre (Inicial): F

- Edad: 24 años

-Estado civil actual: Soltera

-Hijos/as: Una niña de 4 años.

-Ocupación / Profesión: Cuidadora Domiciliaria - Lic. en Instrumentadora Quirúrgica

-Estudios alcanzados: Universitario

Reseña personal:

F convive con su madre y su hija de cuatros años. Su expareja de 29 años de edad, con quien mantuvo una relación de más de diez años, se desempeña como profesional administrativo y es el padre de su hija. Él ejerció

violencia física, psicológica y actualmente económica hacia F y también violencia física hacia su madre.

La participante mantiene una relación conflictiva con su madre quien rechaza el contacto y comunicación que mantiene F con su expareja.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA:

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Autoexigencia de éxito:
 - Para mí sería lograr todo a la perfección de lo que buscas y los objetivos que quieres. Sería lograr todo.
 - Como mamá si, en el resto no me considero exitosa. Me falta el tema del trabajo yo creo que es exitoso el que trabaja de lo que le gusta.
- Creencias ante un revés:
 - Me siento desilusionada y decepcionada de mí, estudie tres años y todavía no trabajar de lo que estudie me frustra, me bajonea. Me siento decepcionada no llegó hacer lo que quería.
- Consecuencia emocional
 - Las de angustia, por ejemplo cuando las cosas no te salen como las esperaba.

En relación a la creencia irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amado o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

Categorías:

- Preocupación acerca de la opinión de los otros:
 - Siempre el que piensan los demás me frustra o me hace poner con intriga si le caí bien o si cómo soy en mi trabajo, cómo me ven mis

empleadores en mi trabajo. Todavía no puedo cambiarlo, me juega en contra su opinión.

- Consecuencia emocional:
 - Las de angustia, por ejemplo cuando las cosas no te salen como las esperaba y las opiniones de lo demás. En el pueblo, escuché que hablan cosas de mí, y me enteré de cosas que dijo mi suegra y el padre de mi hijo y me dieron bronca. Decían que era una puta, una cualquiera.
 - Me siento mal, pienso que tendré algo mal para no agradarle. Pensaría que es lo que dije para que les caiga mal.

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

Categorías:

- Solución correcta, precisa y perfecta:
 - Yo creo que cambiar mi manera de ser, es como cualquiera puede venir y decirme algo, manipularme. Mi carácter debería ser más correcto al momento de poner límites.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

Categorías:

- Historia pasada como determinante.
 - Todo tuvo que ver con mi pasado con lo que me pasó. Yo creo que no aprender a decidir, a poner límites. Sí, siempre me cuesta poner límites, por ejemplo a mi empleador.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Apertura y predisposición ante la entrevista.
Reacciones ante las preguntas.	La participante sonrió al mencionar experiencias o emociones

	angustiantes. Asimismo en ocasiones entrevistas realizó bromas.
Posturas Físicas	Postura con la espalda levemente inclinada hacia adelante.
Gestos	Risas en determinados momentos. Llanto en otros.
Tonos de voz.	Discurso coherente, espontáneo y con fluidez.

ANÁLISIS DEL CASO:

F convive con su madre y su hija de cuatros años. Su ex pareja de 29 años de edad, con quien mantuvo una relación de más de diez años, se desempeña como profesional administrativo y es el padre de su hija. Él ejerció violencia física, psicológica y actualmente económica hacia F y también violencia física hacia su madre.

Acerca de las creencias irracionales, se identifican las siguientes:

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

La participante cree que el éxito supone lograr todo a la perfección y cumplir con los objetivos deseados. Asimismo cree que es exitoso aquel que trabaja de lo que quiere y al no cumplir con esa autoexigencia no se considera exitosa sintiendo frustración, angustia, decepción y desilusión de sí misma. Dando cuenta de una creencia irracional rígida y dogmática que la lleva a evaluarse en función del aspecto laboral. Esta creencia también es radical/extremo, en tanto si logra sus exigencias de éxito es exitosa sino las logra no lo es y además de ser una creencia perfeccionista y rígida.

En relación a la creencia irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amado o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

F le atribuye gran importancia a lograr la aprobación de los demás, esto la lleva a pensar si logra o no agradar a otros, por ejemplo a sus empleadores. Aún así reconoce la incidencia negativa de tal creencia irracional en su vida. La consecuencia emocional de esta creencia es la frustración y angustia que siente F ante la valoración que de ella pueden realizarle otras personas.

Ante la no aprobación de otras personas decir lo atribuye a sí misma, pensando que ella tiene algo mal y por tal causa no logra agradar. Analizando su conducta en función de la opinión de los demás, sin identificar que la no aprobación de los demás puede ser por los prejuicios intrínsecos de los demás o que les resulte indiferente.

El origen de tal creencia irracional podría ser el resultado de una baja autoestima, consecuencia de la violencia de género en la pareja, dando lugar a la necesidad de un refuerzo externo para recuperar su valía.

PARTICIPANTE N°4: CASO “L”

-Nombre (Inicial): L

- Edad: 33 años

-Estado civil actual: Soltera

-Hijos/as: Dos varones de 1 y 7 años.

-Ocupación / Profesión: Independiente

-Estudios alcanzados: Secundario Incompleto

Reseña Persona:

L continúa manteniendo una relación de noviazgo con su agresor, quien tiene 35 años de edad. Él ejerce violencia psicológica y física hacia L desde hace más de cuatro años.

La participante convive con su hermana e hijos. Acerca de una figura significativa para ella, es su expareja quien le brinda apoyo y acompañamiento.

Un hecho que resulta necesario señalar es el suicidio de su madre cuando la participante era niña, también fue víctima de abuso infantil sexual.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA:

En relación a la Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

Categorías:

- Creencias sobre su propio control emocional:
 - No porque eso me llevo a renunciar a mi trabajo porque si tengo que gritar grito, si me ven llorar por la calle no lo puedo controlar. No quería que me vean llorar me daba vergüenza, me arrepiento.
 - Mi relación con él es lo que me desestabiliza hoy.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

Categorías:

- Necesidad completa de aprobación:
 - Me importa el qué dirán, si me ven llorar me quedo pensando que habrán dicho, pensado.
 - Me siento mal, la persona con la que estoy no le gusta como soy y quiere que cambie.
 - Me pasa con esta persona, siento que no le agrado como soy pero si soy como él quiere que sea me siento mal.
 - Quiere que permita la violencia, el maltrato de él hacia mí.
 - Me siento mal, pienso que quizás estoy equivocada, dudo de mí. Me pasó con esta persona que no le gusta que le diga las cosas que me dicen en el área sobre la violencia. Y me hace pensar que estoy equivocada.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Triste y abatida.

Reacciones ante las preguntas.	Sonríe al mencionar experiencias angustiantes acerca de su pareja y agresor.
Posturas Físicas	De brazos cruzados.
Gestos	Poco expresiva. Poco contacto visual y solía mirar para abajo.
Tonos de voz.	Bajo y discurso pausado y lento.

ANÁLISIS DEL CASO:

La participante de 33 años de edad, hasta el momento de la entrevista aun mantenía una relación de noviazgo con su agresor, quien tiene 35 años de edad y ejerce violencia psicológica y física hacia L, desde hace más de cuatro años.

La participante convive con su hermana e hijos y recibe el apoyo y contención de su ex pareja. Dos hechos que resultan necesario señalar es el suicidio de su madre cuando la participante era niña y que fue víctima de abuso infantil sexual.

Con respecto a su actitud durante la entrevista, L se manifestaba triste y abatida, poco expresiva y con un discurso pausado, se infiere que a causa de la violencia ejercida por su pareja quien no acepta que la participante asista al Área de la Mujer.

En relación a las creencias irracionales se identifican las siguientes:

Creencia Irracional n° 1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa de su comunidad.

Esta creencia irracional de necesidad completa de aprobación se da principalmente hacia su pareja y agresor, quien emite críticas y desapruaba la forma de ser y acciones de la participante, por ejemplo el hecho de que asista al Área de la Mujer, ante esto L experimenta inseguridad con respecto a su forma de ser, dudando de ella y creyendo que quizás está equivocada.

En relación a la Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

La participante cree que no puede controlar sus emociones y conductas, y debido a esta creencia renunció a un empleo, atribuye su estado emocional a la relación con su agresor, quien la desestabiliza.

PARTICIPANTE N° 5: CASO “M”

-Nombre: M

- Edad: 24 años

-Estado civil actual: En pareja.

-Hijos/as: Una hija de cinco años

-Ocupación / Profesión: Ama de casa

-Estudios alcanzados: Terciario incompleto

Reseña Personal:

M se encuentra separada de su expareja y agresor quien cuenta con una medida cautelar y prohibición de acercamiento a la hija en común. Aún así mantienen comunicación vía whatsapp.

Se trata de un noviazgo que tuvo su inicio en la adolescencia y mantuvieron convivencia, acerca de los años de duración de violencia fueron de más de 7 años. La violencia ejercida por el agresor hacia ella fue psicológica, física, sexual y económica.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA:

Acercas de la Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Condena global de sí misma ante errores propios:
 - Principalmente pienso que tonta que soy por lo general yo ya vengo viendo que va a pasar esto y no hago nada para evitarlo y hago que pase.
 - Siempre me pasa, un ejemplo tonto estoy viendo que se va a caer algo y estoy mirando a que se caiga y se cayó y después me digo como no hice nada. Pienso porque no hiciste nada, que tonta, como no te diste cuenta que iba a pasar.
- Actos imperdonables:
 - Las mentiras, las infidelidades para mí eso ya no tiene vuelta atrás. Porque es una pérdida de confianza y algo que yo valoro mucho es la confianza tanto como la doy como la que recibo. Si recibo confianza puedo confiar en esa persona también, puedo dar mi confianza plena y una vez que me traicionaron es como que si te lo hizo una vez te lo va hacer siempre.
 - En ese caso trato de alejarlas ya no le doy la misma atención de siempre, simplemente eso. Volvemos al mismo tema de ignorarlas, ya desconfío de vos y nos vemos y empiezo a ignorar a esa persona.
- Condena global de las personas según sus actos:
 - Sí, creo que existen personas buenas y otras que son malas.
 - Porque hay personas que buscan hacer el bien y otras solo daño
 - Hay mucha falsedad hoy en día. Es como los ejemplo de algunos memes de internet ves a la señora que va todos los domingos a misa pero a la vez las ves criticando a todo el mundo y no ayuda. Es como que alguna acción no dice nada de vos.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Distante, explayándose poco en las respuestas.

Reacciones ante las preguntas.	Respuestas escuetas.
Posturas Físicas	Espalda recta apoyado sobre la silla con los brazos cruzados.
Gestos	Gesticulación reducida.
Tonos de voz.	Intermedio.

ANÁLISIS DEL CASO:

M se encuentra separada de su ex pareja y agresor quien cuenta con una medida cautelar y prohibición de acercamiento a la hija en común de cinco años de edad. Aún así mantienen comunicación vía telefónica.

Se trata de un noviazgo que tuvo su inicio en la adolescencia y mantuvieron convivencia, acerca de los años de duración de violencia fueron de más de 7 años. La violencia ejercida por el agresor hacia ella fue psicológica, física, sexual y económica.

A los largo de la entrevista M se manifestó distante y con poca apertura ante la entrevista, brindando respuestas escuetas y con gesticulación reducida.

Se identificaron las siguientes creencias irracionales:

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Acerca de sus creencias ante sus propios errores la participante al cometerlos realiza una condena global de sí misma, creyéndose “tonta” por haberlo advertido y no realizar acciones para evitarlo.

La participante cree que las mentiras e infidelidad son actos imperdonables, ante los cuales opta como castigo ignorar a esas personas. Es decir, que tales conductas definen a las personas y no son merecedoras de su confianza.

Asimismo se puede identificar una condena global acerca de los actos de las personas, en tanto cree que poseen mucha falsedad, por esto mismo antes de establecer una interacción con otras personas procura estudiarlas y analizarlas buscando evidencias que confirmen sus creencias. También M manifiesta una creencia irracional radical/ extremo acerca de la bondad y maldad de las personas, creyendo que existen personas buenas y otras malas.

Las incidencias de las creencias mencionadas se pueden reconocer en su conducta y apertura durante la entrevista, en tanto se manifestó distante y con respuestas acotadas.

PARTICIPANTE N°6: CASO “N”

-Nombre (Inicial): N

- Edad: 33 años

-Estado civil actual: en pareja

-Hijos/as: un varón

-Ocupación / Profesión: Ama de casa- estudiante

-Estudios alcanzados: Terciario incompleto

Reseña personal

N se encuentra separada de su ex pareja y padre de su hijo de 8 años. Mantuvieron una relación de más de 10 años, en tal relación N fue víctima de violencia física, psicológica y económica. Su ex pareja cuenta con una restricción de acercamiento hacia ella y su hijo, aún así la participante se siente acosada físicamente por él.

N vive con su hijo y se dedica a su cuidado. No se encuentra trabajando de forma remunerada ya que tuvo que abandonar su último empleo por pedido de su expareja, esta situación económica le genera dificultades para realizar el pago del alquiler de su hogar.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA:

En relación a la Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Creencias acerca de errores propios:
 - Ay creo que cuando me doy cuenta siento más culpa creo que mi error más grande fue que subestime a mi hijo creyendo que él cuando tenía dos, tres, cuatro años no iba a quedar en su memoria seguía intentando darle una familia como la que yo tuve bien con una mamá y un papá ahora veo que cometí ese error de seguir intentando pensando que no se daba cuenta de las cosas que él me hizo a mí sin la presencia de nuestro hijo, yo no sé las contaba.
 - Creo que falle como mamá, creía que lo protegía, que lo estaba cuidando y estaba haciendo las cosas bien y inconscientemente les puse muchas cosas situaciones de riesgo.
 - si hubiera pasado algo siento que hubiera sido mi culpa no pude ver y creo que en eso falle.
- Consecuencia emocional:
 - Me da vergüenza creo que habla mal de mí lo que él es, creo que elegí mal al padre de mi hijo entonces como que yo te digo él hizo esto también habla mal de mí porque yo permití que pasara todo eso y vuelvo a caer en la culpa y vuelvo a caer una vergüenza.
 - Siento culpa creo que a cómo me criaron y a cómo como yo veía las cosas antes de estar con él.
- Actos imperdonables:
 - Hoy cualquier tipo de agresión ya sea una mala palabra, un forcejeo lo que fuera.

- desilusión de mi, para mi familia que nunca tuvieron problemas de nadie y yo como que traje todo esto siento culpa como mamá y cómo pude haber permitido que haga todo lo que hizo siento que él llegó hasta dónde llegó porque yo se lo permití, culpa en ese sentido.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Creencias irracionales ante un revés:
 - Yo creo que es una falla mía es no haber terminado la carrera, creo que mi falla fue permitirle que él me anule, pienso que fracase.
- Autoexigencia de éxito.
 - Cumplir con lo que uno quiere sin dañar al otro, llegar a recibirme, antes estudiar y trabajar sin dejar mi rol como madre y en eso siento que quise hacerlo y fracase porque se me hizo más largo porque permitir que me lleguen todas las cosas, que pasen todas estas cosas, me hubiese sentido satisfecha de lograr las metas que yo tenía.
 - Ahora no porque me faltan cosas, me falta recibirme y volver a lo que yo era antes más positiva tomar más actitud ante los problemas, siento como que me debilité en cierto punto creí que era más fuerte y creo que no pude no pude con todo.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Categorías:

- Expectativas deseadas:

- de tener el marido, el hijo, otros hijos, el perro, el gato, la casa, preparar el desayuno que se vayan a la escuela a hacer un par de cosas, trabajar, tenía un ideal o me visualice de alguna manera y ahora por ejemplo hace 2 meses me mudé creí que iba a poder y es como que siento que no y me frustra, me frustra no encontrar la manera de realizarme como mamá, como persona de tener lo que necesito me frustra y me da nervios.
- Consecuencia emocional.
 - Siento una frustración enorme porque creo que trabajé y me esforcé teniendo un ideal de cómo me iba a ver en esta edad.

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Categorías:

- Preocupación extrema por perturbaciones de otros:
 - Ahora tengo una amiga que está atravesando por violencia de género, me da pena de que no tenga el apoyo familiar de decir puedo contarle y me van a creer, me da mucha pena pero porque sé que es lo que se siente estar en esa situación.
 - me da pena, me da una impotencia y una bronca tremenda de que la quiero sacudir que se despierte, me vuelve a llevar al miedo, ese temor de que me llamen y me digan que algo le pasó y sería mi culpa.
 - No sé es como siento responsabilidad y culpa por si le llegara a pasar algo.

En relación a Creencia nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

Categorías:

- Creencias al no encontrar soluciones.
 - Me frustra porque no me veía así a los 30, creo que trabajé y me esforcé, trabajar en todo sentido ya sea trabajo rentable de cobrar, trabajo como persona, como mamá, como mujer como todo siento una frustración enorme.
- Consecuencia emocional:
 - ahora por ejemplo hace 2 meses me mudé creí que iba a poder y es como que siento que no y me frustra me frustra no encontrar la manera de realizarme como mamá, como persona de tener lo que necesito me frustra y me da nervios.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Confiada y con predisposición hacia la entrevista.
Reacciones ante las preguntas.	La participante sonrió al mencionar experiencias o emociones angustiantes relacionadas a la violencia ejercida por parte de su pareja.
Posturas Físicas	Postura con la espalda levemente inclinada hacia adelante, manos apoyadas sobre sus piernas.
Gestos	Expresiva, gesticulaba con sus manos.
Tonos de voz.	Alto, acelerado, discurso verborrágico.

ANÁLISIS DEL CASO:

N de treinta y tres años, se encuentra separada de su ex pareja y padre de su hijo de ocho años de edad. Mantuvo con él una relación de más de diez años, en la cual N fue víctima de violencia física, psicológica y económica. Si bien su ex pareja cuenta con una medida de acercamiento hacia ella y su hijo aun así la participante expresa sentirse acosa físicamente por él.

Sobre las creencias irracionales se identifican las siguientes:

En relación a la Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Se infiere que la violencia de género en la pareja de la que fue víctima N, tuvo incidencia negativa en sus creencias como madre, en tanto cree que falló en este rol por: considerar que uno de sus grandes errores fue creer que su hijo no iba a recordar las agresiones de su padre hacia ella y el exponerlo a situaciones de riesgo con el agresor. La consecuencia emocional de tal creencia es la culpa.

Igualmente se cree culpable de la violencia de su ex pareja, creyendo que la forma de ser de él también habla sobre ella, realizando una condena global negativa de ella en base a la conducta de él. También cree que falló al no advertir la violencia que él ejercía, las consecuencias emocionales de tal creencia es la vergüenza y la culpa.

Acerca de los actos imperdonables, la participante cree imperdonable el haber permitido hechos de violencia por su ex pareja e involucrar a su propia familia, se considera culpable de esto, creyendo que los desilusionó.

Cabe señalar que se puede reconocer la valoración extrema que la participante le atribuía a la relación en pareja, concibiéndolo como fundamental para la crianza de su hijo, independientemente de que en la misma el padre agrede a la madre. De igual manera tal creencia pudo ser cuestionada, reconociendo el impacto negativo que tenía en ella y en su hijo.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Acerca de sus autoexigencia de éxito, N cree que es cumplir con lo que quiere, recibirse, estudiar y trabajar, sin dejar su rol como madre. La participante se evalúa en función de esas exigencias, pensando que fracasó al no poder cumplirlas. La condena global que realiza de sí misma es la de ser una persona no exitosa porque no pudo con todo. La participante cree que otra falla propia fue no haber finalizado la carrera y permitir que su ex pareja la anule y se enjuicia así misma por esto.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Entre las expectativas deseadas por la participante, se proyectaba a los 30 años de edad con una familia, una casa, ejerciendo acciones de cuidado materno, trabajando, entre otras y al no ver cumplidas sus expectativas deviene como consecuencia emocional una enorme frustración y nerviosismo.

Se infiere nuevamente que esta creencia pudo tener incidencia en el mantenimiento de la relación con su anterior pareja, es decir, procurar la unión de la pareja pese a la violencia ejercida hacia ella por su ex novio.

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones emocionales de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

N manifiesta una preocupación extrema sobre la situación de violencia de género en la pareja de la que es víctima una de sus amigas y al ver frustrados sus intentos de ayudarla. La participante se reconoce en esa situación y la remite a épocas anteriores, en las que no reconocía la violencia efectuada por su ex pareja, creyéndose responsable y culpable por la situación que enfrenta su amiga,

En relación a Creencia nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

La participante experimenta una gran frustración y nerviosismo al no poder encontrar solución a los problemas que enfrenta, específicamente al no

poder pagar el alquiler de su casa realidad contraria a su ideal perfecto de familia y hogar.

PARTICIPANTE N° 7: CASO “A”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial): A
- Edad: 33 años
- Estado civil actual: divorciada
- Hijos/as: dos, mujer de 11 años y varón de 6 años.
- Ocupación / Profesión: Ama de casa.
- Estudios alcanzados: Terciario Incompleto

Reseña Personal:

A se encuentra separada de su ex pareja y padre de sus hijos, quien tiene 36 años de edad, recientemente recibió una condena de 4 años de prisión efectiva por considerarse responsable de lesiones agravadas por abuso sexual, desobediencia judicial y coacción con armas. Su agresor era un sargento de la Policía de Salta Capital y también había denunciado a A por lesiones cuando ella trataba de defenderse.

La participante mantuvo con él una relación de 8 años, y las agresiones de él hacia ella se agravaron con el nacimiento de uno de sus hijos, de seis años quien nació con una discapacidad.

A actualmente vive con su madre, hermanos y sus hijos. Expresa continuar siendo acosa por su ex pareja quien la amenaza a través de mensajes de texto a su celular.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

En relación a la creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Consecuencia emocional ante un error propio:
 - Me siento frustrada. Para mí el error es haber conocido a esa persona que me hizo tanto daño en mi vida.
- Actos imperdonables:
 - Es el error que capaz que nunca me perdone. Porque él me hizo mucho daño a mí, a mis hijos, como que siento que hasta el día de hoy me destruyo la vida.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Autoexigencias de éxito:
 - Tener algo que uno quiere, tener el logro más grande la vida. Yo lo que quiero es el título, yo creo que tengo que tenerlo por mi mamá ella hizo muchas cosas por mi y siento que le debo eso.
 - Que debo lograr mi meta, tengo que lograrla y que ya se me está pasando la edad tengo que lograr el tema del título, tengo que lograr eso para estar bien.
 - No soy exitosa, porque me falta recibirme.
- Consecuencia emocional:
 - Me siento frustrada, es una frustración que me agarra. A mi carrera la tuve que abandonar por falta de plata y me siento muy frustrada.
 - Angustia (se le llenan los ojos de lágrimas).
- Creencias ante desafíos.

- Yo no sé si seré una buena mamá
- creo que necesito ser mejor. Dedicarles más tiempo ahora les doy todo el tiempo del mundo, pero necesito eso ser mejor madre. Porque les estoy quitando la posibilidad de que estén con su papá.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Categorías:

- Preocupación extrema por problemas de otros:
 - Sí, siempre por mi hermano que es el mayor y es enfermizo y cuando se enferma tengo que estar con él. Sufre de epilepsia y siempre como que mi mente está en cómo está él, o en donde esta, siempre lo busco, lo llamo. Él como que me genera preocupación.

Creencia Irracional n°9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

Categorías:

- Importancia de la historia pasada:
 - Si creo que es muy importante y por lo que me pasó con el papá de mis hijos.
- Determinación de su pasado en su presente:
 - Porque él me hizo mucho daño a mí, a mis hijos, como que siento que hasta el día de hoy me destruyó la vida.
 - Lo que me paso con mi pareja sí porque me está costando tener relaciones con los hombres. Estaba intentando con alguien pero apenas me dijo A, con un tono alto yo ya corte y lo bloque. Cuando lo escuche hablar así, me dio miedo (sonríe).
 - Me llevó a épocas pasadas y me dio miedo.

- Tratar de creer en las personas, no puedo, me siento muy lastimada, por más que lo trabaje me cuesta estar en pareja, me cuesta todo. Confiar.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Manifiesta predisposición hacia la entrevista. Mantiene contacto visual con la entrevistadora. Demora brevemente al momento de brindar sus respuestas.
Reacciones ante las preguntas.	Se le llenaron los ojos de lágrimas al hablar sobre la inconclusión de sus estudios superiores, en las preguntas de la creencia irracional n°2.
Posturas Físicas	Espalda inclinada hacia adelante, manos sobre los muslos de sus piernas.
Gestos	Sonríe al momento de relatar experiencias angustiantes.
Tonos de voz.	Bajo

ANÁLISIS DEL CASO:

A de 33 años de edad, se encuentra separada de su ex pareja y padre de sus hijos, quien tiene 36 años de edad y recientemente recibió una condena de 4 años de prisión efectiva por provocarle lesiones agravadas por abuso sexual, desobediencia judicial y coacción con armas. Su agresor ocupaba un rango alto en las fuerzas de seguridad. La participante mantuvo con él una relación de 8 años y las agresiones de él hacia ella se agravaron con el nacimiento de uno de sus hijos que tiene seis años y nació con una discapacidad.

Acerca de las creencias irracionales se identifican las siguientes:

Creencia Irracional n°3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

La participante considera un error imperdonable el haber conocido a su ex pareja. Manifestando la creencia irracional de ser la causante y culpable de la violencia de la que fue víctima por el hecho de haberlo conocido. La consecuencia emocional de esta creencia es la frustración.

Creencia Irracional n°2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

La participante ante un revés que fue el no poder finalizar su carrera de nivel superior, sintió y siente frustración, lo cual da cuenta de una frustración que se extendió en el tiempo y aún continúa. También al hablar de ello siente angustia e inclusive se le llenaron los ojos de lágrimas al mencionarlo durante la entrevista. Se puede reconocer la finalización de la carrera como una exigencia y un deber, asimismo A cree que se le está pasando la edad para hacerlo.

Se identifica una creencia irracional exigente entorno al ser exitosa, que para A implica tener que lograr su meta que es recibirse y que es el logro más grande de la vida. Asimismo cree que se lo debe a su madre por la ayuda que le brindo. También se evalúa en función de ésta auto exigencia que se caracteriza por ser radical/extremo, en tanto se evalúa como una persona exitosa por cumplir esa meta y en el caso contrario no lo sería, evaluándose como una persona no exitosa a partir de lo académico.

Acerca de los desafíos de la participante, ella duda acerca de si es buena madre, cree que necesita ser mejor en ese rol ya que piensa que le está quitando la posibilidad de que sus hijos estén con su padre, quien está cumpliendo una condena con prisión efectiva. Se infiere que esta creencia pudo haber tenido incidencia en el mantenimiento de la relación de pareja con su agresor, es decir, por la unión familiar y el contacto de su padre con sus hijos.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Acercas de esta creencia se identifica una preocupación constante por su hermano mayor de edad que padece de una enfermedad medicable, pensando siempre en él, preguntándose dónde estará, llamándolo, entre otros. Tales preocupaciones dan cuenta de cómo la participante suele enfocarse en las conductas o problemas de otros, para no enfocarse en sus propios problemas ni ocuparse de sí misma.

Acercas de la Creencia Irracional n°9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

La participante le otorga gran importancia a su historia pasada, principalmente a su relación con su ex pareja. Se puede reconocer una creencia generalizada sobre el impacto que tuvo la violencia en ella, creyendo que le destruyó la vida, lo cual da cuenta de una creencia determinante y generalizadora acerca de la determinación de su pasado en su presente.

También le cuesta mantener relaciones con los hombres, permaneciendo en estado de alerta al reconocimiento de comportamientos similares a los de su ex pareja que la remiten a épocas pasadas, generándole miedo. Debido a la violencia de la que fue víctima, la participante le cuesta confiar en otras personas y estar en pareja, se infiere que interviene en ella la creencia irracional de creer que los hombres y estar en pareja es peligroso. Aún así se identifica un reconociendo por parte de ella de la incidencia de pasado en sus interacciones y un trabajo interno para revertirlo.

PARTICIPANTE N° 8: CASO “B”

Datos Personales:

-Nombre (Inicial): B

- Edad: 28 años

-Estado civil actual: divorciada

-Hijos/as: una nena

-Ocupación / Profesión: Enfermera

-Estudios alcanzados: Terciario Completo

Reseña personal:

La participante mantuvo una relación de pareja con su ex agresor y padre de su hija de cinco años de edad por más de siete años sin convivencia y tres meses de casados. Él ejerció violencia física, psicológica hacia ella, actualmente se encuentran en proceso de separación legal, aún así continúa ejerciendo violencia psicológica hacia la participante, a través de los regímenes de visitas con su hija, desoyendo o realizando acciones que van en contra de los cuidados que la participante le brinda como madre.

Actualmente B vive con su madre y su hija, y se encuentra ejerciendo laboralmente. Asimismo realiza terapia fuera del área de la mujer.

En el presente no tiene pareja afectiva.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

A continuación se procederá a mencionar y analizar las creencias irracionales identificadas:

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Culpa:
 - Si tengo sentimientos de culpa.
 - la nena no había estado pero si presencio cosas previas de eso me arrepiento de no haber puesto un freno antes. Debería de haberlo frenado antes y eso es algo de que siempre me voy a arrepentir.

- Y yo podría haber frenado todo eso antes mi hija no tendría esos recuerdos tan dolorosos y es algo de lo que siento una gran culpa.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	De confianza y seguridad en sus respuestas. Optimista y sonriente.
Reacciones ante las preguntas.	La participante sonrió y rió al mencionar experiencias o emociones angustiantes vinculadas a la violencia de género por parte de su ex pareja y al hablar sobre las dificultades que reconoce al relacionarse con él.
Posturas Físicas	Espalda erguida, manos sobre las piernas.
Gestos	Risas en determinados momentos. Uso de las manos para gesticular.
Tonos de voz.	Discurso coherente, espontáneo y veloz.

ANÁLISIS DEL CASO:

La participante de 28 años de edad, mantuvo una relación de pareja con su ex agresor y padre de su hija por más de siete años de noviazgo sin convivencia y tres meses de casados. Él ejerció violencia física, psicológica hacia ella, actualmente se encuentran en proceso de separación legal, aún así continúa ejerciendo violencia psicológica hacia la participante, a través de los regímenes de visitas con su hija, desoyendo o realizando acciones que van en contra de los cuidados que la participante le brinda como madre.

B realiza terapia fuera del área de la mujer lo cual se pudo reconocer en tanto se reconocieron pocas creencias irracionales.

Aún así se identifican sentimientos de culpa, derivados de la creencia de considerarse culpable de los recuerdos de las agresiones de su expareja que

tiene su hija, cree que debería de haberlo evitado y es algo de lo siempre se va a arrepentir. Se infiere que tal sentimiento es consecuencia emocional de la creencia irracional n° 3, que supone las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables, en tanto la participante se cree culpable de la violencia de la que fue víctima y de no haber puesto un freno a las agresiones desde un inicio, juzgándose en función de esto.

PARTICIPANTE N° 9: CASO “Y”

Datos personales

- Edad: 34 años
- Estado Civil: Soltera
- Hijos: Tres
- Ocupación: desempleada
- Estudios Alcanzados: terciario incompleto

Reseña Personal:

Y fue víctima de violencia de género en la pareja durante más de diez años, su expareja y agresor de 40 años de edad. Él ejerció violencia física, psicológica y económica hacia Y en presencia de sus hijos, en ocasiones en estado de ebriedad.

La participante quiere terminar la relación, expresa tener ataques de pánicos y se autolesiona. También su hermana asiste a la Dirección General el Área de la Mujer ya que es víctima de violencia de género en la pareja.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA:

Acerca de la *Creencia Irrracional n°7*: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

Categorías:

- Responsabilidades a evitar:
 - La de cuidar a los chicos porque es abrumador.
 - Si (sonríe), a veces es muy agotador cuidarlos son tres, dan ganas de renunciar de salir corriendo (ríe).
- Dificultades a evitar:
 - Si los problemas económicos sí, me siento tan abrumada que hace como dos meses tengo la sensación de que quiero suicidarme porque no quiero que ellos estén en la pobreza.
 - Esta última respuesta de la participante fue comunicada a las profesionales psicólogas que trabajan con la participante, para facilitar su abordaje profesional.

Acerca de la *Creencia Irracional n°2*: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Autoexigencia de éxito:
 - Es lo económico, tener una carrera, un hogar.
 - No ahora no, tengo muchos fracasos, estas sensación de la pobreza me siento fracasada.
- Evitación de desafíos:
 - Lo de conducir, tengo miedo (ríe) de atropellar a alguien (ríe).
 - El cuidado como madre, no poder hacer bien las cosas. Lo que ellos quieran y algunas veces no me salen bien, el tema de la comida, de bañarlos.

Acerca de la *Creencia Irracional N° 6*: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Categorías:

- Preocupación extrema por situaciones peligrosas o temibles:
 - La pedofilia, todo lo que está pasando con los chicos siempre tengo miedo de que me lo roben en la calle, vi esos casos de los doctores

pedófilos y otro más que no me dan ni siquiera ganas de sacarlos a la calle.

- Consecuencia emocional y conductual:
 - Siento frustración porque no sé cómo explicarles a ellos que hay esas personas, cómo hacerlos entender o que ellos se cuiden solos.

Acerca de la Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Categorías:

- Preocupación o alteración extrema por problemas de otros:
 - Mi hermana, mi mamá le quitó a su hijo porque mi hermana andaba de aquí para allá con sus novios, después terminó conmigo yo le dije que venga a vivir conmigo y que busque trabajo que deje de hacer eso. Me dio miedo de que le pase algo, frustración también porque ella sigue cegada con esas cosas con los hombres.
 - No sé, lo peor que puede pasar es que termine en trata de personas.

Acerca de la Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

Categorías:

- Creencias acerca del control emocional:
 - No nunca puedo manejarlas, porque me cuesta.
 - Tristeza, frustración.
- Situaciones que determinan sus emociones:
 - La falta de trabajo.

Acerca de la *Creencia Irracional nº1*: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

Categorías:

- Importancia de que otros la acepten:
 - Mucho. Ser reconocida, afectuosamente también.

- Recepción de la crítica:
 - Mal, si son respecto a mis hijos no me gusta que me digan cómo cuidarlos, con mi mamá me paso, chocamos mucho con eso, también con las personas de la calle me decían que no le den caramelos o ellos están haciendo un berrinche y los retan y les dicen yo me enojo.
 - Mal, no me gusta que me critiquen sobre como soy como madre.
- Necesidad de agrado:
 - Pienso qué les pasará. Trato de demostrar lo contrario. Me pasó con mi madre.

Acerca de la *Creencia Irracional nº9*: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

Categorías:

- Importancia de su historia pasada:
 - Muy importante, la violencia de género porque me marcó.
- La historia pasada como determinante en su presente:
 - La confianza, no tengo amigos (llora) no confío en el otro, pienso en qué quiere hacerme el otro.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Abrumada y cansada.
Reacciones ante las preguntas.	Respuestas cortas. La paciente se angustió ante algunas preguntas de la creencia irracional nº 2. También lloró al comentar la incidencia que tiene su historia pasada en su presente.
Posturas Físicas	Con la espalda encorvada y un codo apoyado en la mesa.
Gestos	Sonrisas y risas al relatar

	experiencias estresantes y pensamientos catastróficos.
Tonos de voz.	Bajo

ANÁLISIS DEL CASO:

Y de 34 años de edad es víctima de violencia de género en la pareja desde hace diez años, el agresor de 40 años de edad es el padre de sus tres hijos. Él ejerció violencia física, psicológica y económica hacia Y en presencia de sus hijos, hasta el momento de la entrevista continuaba ejerciendo violencia económica en tanto no cumplía con la cuota alimentaria, contribuyendo a una situación económica que le provoca angustia y abruma a la participante. Esta última quiere terminar la relación con su agresor, debido a su vínculo con él padece de ataques de pánicos y se autolesiona.

Y a lo largo de la entrevista se manifestó abrumada y cansada debido a las dificultades económicas que atraviesa. Sus respuestas eran breves, su tono de voz era bajo y solía sonreír al relatar experiencias estresantes tales como sus responsabilidades como madre y también al mencionar pensamientos anticipatorios catastróficos por ejemplo: tener un accidente de tránsito al aprender a conducir.

Acerca de las creencias irracionales se identifican las siguientes:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

La participante cree que no puede enfrentar las responsabilidades que presupone el cuidado de sus tres hijos, tarea que le resulta abrumadora y agobiante. Ante tal responsabilidad tiene ganas de renunciar y evitarla.

También cree que no puede enfrentar las dificultades y más fácil evitarlas. Una de sus dificultades es encontrar trabajo, enfrentando problemas económicos. Tal creencia provoca en la participante sufrimiento, ante tal dificultad Y se siente abrumada, identificando como una forma de salida y evitación el suicidio, esto último para facilitar su abordaje profesional fue

comunicado a las psicólogas de la Dirección General de la Mujer. La participante ignora su capacidad para afrontar las situaciones ya sea por miedo, desconfianza o inseguridad personal, creyendo que es mejor evitar los problemas y dificultades porque no se siente apta para elaborar soluciones.

Creencia Irracional n°2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Para la participante ser exitosa es tener un buen pasar económico, la finalización de una carrera académica y poseer un hogar, al no cumplir con esta autoexigencia sobre el éxito en su totalidad no se cree exitosa, realizando una condena global de sí misma, evaluándose en función de sus logros y creyéndose fracasada.

Debajo de esta creencia irracional subyace una exigencia, de perfección y éxito, dónde la participante cree que tiene que ser competente y tener éxito en las áreas importantes de su vida y en caso de no lograrlo experimenta una gran frustración.

Esta creencia irracional tiene incidencia en el emprendimiento de sus desafíos, en tanto la participante los evita por temor a no lograrlos a la perfección y por tener pensamientos catastróficos anticipatorios ignorando su capacidad para afrontar esa situación, por ejemplo el desafío de aprender a conducir que evita emprender debido a su temor por atropellar a alguien. También reconoce como un desafío la maternidad, dudando de sus habilidades y desempeño como madre, lo cual da cuenta de una inseguridad personal en este aspecto que igualmente se manifiesta en la creencia irracional n°7, en tanto es una responsabilidad que evitaría.

Acerca de la Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

La participante manifiesta la creencia irracional muy generalizada de creer nunca puede manejar sus emociones, tales como la tristeza y la frustración. Una de las situaciones que tiene gran incidencia en su estado de

ánimo es la falta de trabajo. Se puede reconocer nuevamente la inseguridad de J en sus capacidades personales en el manejo de sus emociones, dependiendo su estado de ánimo de factores externos.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

Y le otorga gran importancia a la aceptación por parte de otras personas, manifestando su necesidad de ser reconocida y recibir afecto. En el caso de no agradaarle a los demás experimenta un malestar considerable, tratando de hacerlos cambiar de opinión modificando su conducta en función de las observaciones de otras personas.

Acerca de su recepción ante las críticas, J le desagradan las críticas acerca de su rol como madre, área de su vida en cual siente inseguridad y desea evitar las responsabilidades que suponen.

Esta creencia también estaría vinculada a la baja autoestima de la participante, resultado de la violencia de género en la pareja de la que fue víctima durante diez años, necesitando un refuerzo externo para recuperar su valía.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

La participante cree muy importante su historia pasada, puntualmente la violencia de género de la que es víctima, creyendo que la marcó y tiene una incidencia determinante en su presente, en tanto no puede confiar en otras personas provocando dificultades en el establecimiento de vínculos interpersonales.

Tal creencia presupone una generalización de lo que vivencia con su pareja en otras personas, realizando una condena global y generalización sobre la valía de otros, en tanto no son confiables. Limitando sus relaciones interpersonales, llevándola a tener una conducta disfuncional, aislándola. La consecuencia emocional que se pudo identificar es el malestar y angustia que le genera tal creencia.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Sobre esta creencia irracional, la participante manifiesta preocupación por los problemas que enfrenta su hermana, con la consecuencia emocional en ella de miedo y frustración. Además se reconoce una creencia anticipatoria y catastrófica acerca de cómo podría terminar esta persona, en este caso en una red de trata de personas.

PARTICIPANTE N°10: CASO “G”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial): G
- Edad: 35
- Estado civil actual: En proceso de divorcio
- Hijos/as: uno de 4 años
- Ocupación / Profesión: Abogada
- Estudios alcanzados: Universitario completo

Reseña personal:

G se encuentra en la etapa de finalización del proceso de divorcio de su expareja, quien cuenta con una medida de restricción de acercamiento hacia ella. Tal medida el agresor infringe al igual que incumple con la cuota alimentaria para el hijo que tiene en común. Ambos mantuvieron una relación de pareja por más de 12 años, la violencia por parte de él hacia ella comienza a manifestarse durante la convivencia ejerciendo violencia psicológica. Sus egresiones se agravan en el matrimonio efectuando violencia física y económica hacia G.

Luego cuando G decide separarse del agresor, éste comienza a perseguirla y acosarla. Durante este tiempo, su ex pareja junto a su familia la

agreden físicamente, a partir de esto es que la participante decide denunciar tanto a su él como a la madre y el padre.

ANALISIS DE LA ENTREVISTA:

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Condena global de las personas por su actos:
 - Yo creo que si existen personas buenas y malas, porque este hecho específicamente de todo lo que me pasó yo conocí personas buenas que me ayudaron desinteresadamente o que me dieron una palabra o cuando no tenía ningún peso me trajeron cosas para mí y para mi hijo entonces yo creo que a si hay personas buenas personas que lo hacen desde la nada sin recibir nada a cambio y personas malas porque yo nunca pensé que estas personas que yo consideraba mi familia en un momento pensé que ellos protegían a C o en las cuales creía podía confiar me hicieran lo que me hicieron y ahí es entonces que distingo que personas buenas y malas.
 - Mmm sí creo que los actos definen a las personas.
 - Yo creo que si los actos van a definir a las personas por el hecho de no tomarse el tiempo para pensarlos

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Creencias y consecuencia emocional ante un revés:
 - Entonces es como que me sentí re mal re mal, me dije no soy buena abogada, quizás me confundí de carrera todas esas cosas me comencé a plantearme, me sentí mal.

- yo me di cuenta de que había fracasado en mi accionar como abogada, que tuve que haberme dado cuenta (...) siempre ir un paso más adelante del cliente ahí me sentí re mal me sentí pésima.

- Me siento frustrada laboralmente.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Categorías:

- Expectativas deseadas:

- yo siempre pensé en tener una familia quise construir una familia y no pude entonces me deprimó y yo me suelo deprimir mucho soy muy depresiva

- Es mucho por lo económico y también en las relaciones porque digo quizás lo que yo esperaba en mi vida era otra cosa, tener mi familia, tener mi marido, trabajar para la casa estar conformados como familia pero no lo logré y quizás yo puse todo de mí para lograrlo y dije bueno fracase al hacerlo.

- Consecuencias emocionales:

- Yo me deprimó cuando me paso esto con la plata y me pasa mucho porque estoy muy acostumbrada ahora tengo que andar con el colectivo antes era ir en auto y ahora pienso ay por qué ahora esto y por qué ahora C tiene que pasar de un colegio privado a uno público y esas cosas a mí me duele desde lo económico y yo me deprimó mucho me siento sola porque estoy con C.

Creencia Irracional nº 6: Si algo es o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Categorías:

- Situaciones peligrosas:

- Yo quedé con mucho miedo con el tema de la relación de pareja porque yo no quiero que venga un hombre y me pegue o la familia me pegue, yo quedé con mucho miedo de eso hoy por hoy salgo (...) o me escribes o me llamas o me invitas y yo ya estoy a la defensiva viendo o analizando o no aceptando.

- hoy por hoy no quiero aceptar nada porque estoy a la defensiva me da miedo de que venga otra persona me agreda o me quiera pegar o incluso económicamente yo con mi poca plata que tengo si tengo que salir pago yo lo que consumo todo lo pago yo, como que no quiero esa dependencia, tengo terror a esas cosas.

- Consecuencia emocional:

- Me da terror entablar una nueva relación y que sea así caótica o que me digan cosas o que me quieran pegar.

- Consecuencia conductual:

- Ahora no tengo pareja (...) no me siento capacitada para estar con alguien.

Creencia Irracional nº10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Categorías:

- Emociones ante perturbaciones de otros:

- Me pongo muy mal si esa persona le tengo aprecio lo siento como si me estuviera pasando a mí.

- Ejemplos:

- Tengo una compañera que también anda con los justo, se cambió y para mí que no tenga una heladera a mí me pone mal, me preocupa, el otro día le digo yo no tengo otra porque o si no se la prestaría (...).

- otro compañero que anda con problemas de pareja y demás entonces él me cuenta y yo trato de decirle mira yo no quiero aconsejar porque soy la menos adecuada para aconsejar pero digo mira si quieres que te escuche

te escucho si quieres podemos hablar con ella yo voy lo que sea te ayudo pero si me pone mal.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Con apertura y predisposición a realizar la entrevista.
Reacciones ante las preguntas.	Sonríe al mencionar las dificultades que enfrenta. Se abraza cuando responde a las preguntas de la creencia irracional nº5.
Posturas Físicas	Espalda recta, manos hacia los costados.
Gestos	-
Tonos de voz.	Discurso fluido y verborrágico.

ANÁLISIS DEL CASO:

G de 35 años de edad se encuentra en proceso de divorcio con su expareja, quien cuenta con una medida de restricción de acercamiento hacia ella que desacata y también no cumple con la cuota alimentaria para el hijo que tiene en común. Ambos mantuvieron una relación de pareja por más de 12 años. La violencia por parte de él comienza a manifestarse durante la convivencia, ejerciendo violencia psicológica y durante el matrimonio comienza ejercer violencia física y económica hacia la participante. A partir de la separación entre ambos, la violencia ejercida por él se agrava.

Acerca de las creencias irracionales identificadas podemos mencionar las siguientes:

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

La participante manifiesta una creencia radical/extremo en la que cree que existen personas buenas y malas, sin mediar posibilidades intermedias y efectuando una evaluación global de las mismas partiendo de sus conductas,.

Tal creencia devino o se afianzó a partir la violencia de la aún continúa siendo víctima y también por la ayuda que recibió de otras personas durante la separación de su ex pareja. Dando lugar a una creencia polarizada acerca de la bondad y maldad de los seres humanos. Asimismo también cree que son los actos o conductas las que definen a las personas, en lugar de considerar a los seres humanos como seres complejos que pueden presentar conductas buenas o neutras.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

G ante un revés siente frustración, particularmente si ocurre en el plano laboral. Ante una equivocación en el trabajo realiza una condena global de sí misma, creyendo que “no soy buena abogada”, “me confundí de carrera”, “tuve que haberme dado cuenta antes”. La exigencia que subyace a estas creencias que es la de perfección y éxito, que supone creer que debe ser competente y tener éxito en las áreas importantes de su vida, en este caso en el plano laboral.

También se puede reconocer la tremendización ante una falla, que implica resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, que la llevó a dudar su profesión como abogada, sus capacidades y su elección vocacional.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Al creer incumplidos sus expectativas deseadas de tener una familia, un marido, un hogar, entre otros, cree que fracaso y deviene la consecuencia emocional de la depresión que siente. También se deprime al atravesar una

situación económica diferente a la que tenía antes con su pareja y contraria a sus deseos.

Tal creencia da cuenta nuevamente de una exigencia subyacente que es la de éxito en el plano familiar y económico, caso contrario experimenta una gran frustración. Asimismo se infiere que tales deseos acerca de la conformación de la familia pudieron tener incidencia en el mantenimiento de la relación con su ex pareja.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

G cree peligrosa la relación de pareja porque cree que la misma supone dependencia económica, agresiones físicas y verbales, realizando una generalización acerca de la pareja a partir de su experiencia. Las consecuencias emocionales que siente son miedo y terror. La conducta disfuncional que despliega es mantenerse a la defensiva ante posible propuestas de interacción con hombres, analizando o rechazado invitaciones. Evitando establecer relaciones de pareja y creyendo que no está capacitada para hacerlo, esto último da cuenta de la incidencia de la violencia de la que fue víctima en las creencias acerca de sí misma y en sus capacidades personales. Se infiere que tal creencia también implica el terror de repetir y volver a travesar por similares experiencia.

Por último acerca de la creencia irracional n°10, que supone creer que las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas, la participante ante problemas de otras personas experimenta un gran malestar y preocupación, creyendo que le está pasando a ella misma.

PARTICIPANTE N° 11: CASO “J”

Datos Personales:

-Nombre (Inicial): J

- Edad: 24 años
- Estado civil actual: soltera
- Hijos/as: dos, una nena y un varón
- Ocupación / Profesión: estudiante
- Estudios alcanzados: Terciario incompleto

Reseña Personal:

La participante actualmente se encuentra separada de su ex pareja, con quien tuvo una nena de dos años de edad. Su agresor ejerció hacia ella violencia psicológica, sexual y económica durante un periodo aproximado de dos años. Ambos se encuentran atravesando un proceso de mediación por el pedido del padre quien quiere ver a la menor.

J convive con su familia, madre y hermano. Es estudiante y destina gran parte de su tiempo al cuidado de sus hijos y a sus estudios.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Categorías:

- Sentimientos de culpa:
 - Siento culpa de no haber hecho en su momento de la denuncia, el papá de la nena me pegaba yo siempre le decía que no me pegue y luego de haber nacido el bebé no le importó y dije bueno.
 - Por no haber reconocido que estaba mal todo eso.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Categorías:

- Preocupación extrema por situaciones peligrosas o temibles:
 - Bueno uno nunca sabe a la vuelta hay un accidente, siempre ahí afuera hay uno peor que otro que tienen intenciones malas ya sea para robar para hacer daño físicamente o bueno por ejemplo un desperfecto técnico de algún vehículo.
 - Siempre tuve la idea de que hay alguien o personas con mal pensamiento, no digo que se va a levantar a hacer algo directamente por ahí ves chicos que se aprovechan para robar o cualquier otra cosa.
- Consecuencia emocional:
 - Algo de miedo, inseguridad.
- Reacción ante situaciones peligrosas o temibles:
 - Yo creo que gritaría o trataría de defenderme (ríe) después de lo que me pasó con el papá de la nena no tuve tiempo de comprarme el spray para tirar a los ojos, pero siempre ando con un desodorante y si alguien me quiere hacer algo le tiraría a los ojos creo que le va a arder (ríe).

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Predispuesta a realizar la entrevista.
Reacciones ante las preguntas.	La participante sonrió al mencionar los trámites legales que está atravesando con el padre de su hija, al hablar acerca de su maternidad y responder ante las situaciones que considera peligrosas.
Posturas Físicas	Postura con la espalda levemente inclinada hacia adelante, las manos sobre sus piernas.

Gestos	Risas en determinados momentos.
Tonos de voz.	Discurso coherente, espontáneo y con fluidez.

ANÁLISIS DEL CASO:

La participante actualmente se encuentra separada de su ex pareja, con quien tuvo una nena de dos años de edad. Su agresor ejerció hacia ella violencia psicológica, sexual y económica durante un periodo aproximado de dos años. Ambos se encuentran atravesando un proceso de mediación por el pedido del padre quien quiere ver a la menor.

Se identifican pocas creencias irracionales y se infiere a que se debe a los años de violencia experimentados que en este caso fueron de dos años. Asimismo debido a que la participante se encuentra en un proceso de finalizada la relación, este pudo haber tenido consecuencias transformadoras y reparadoras para la participante incidiendo también en sus creencias.

Acerca de las creencias irracionales se pudieron identificar las siguientes:

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Sobre esta creencia J siente culpa por lo haber realizado la denuncia al padre de su hija en su momento, tal emoción disfuncional es consecuencia de la creencia irracional de creerse culpable de la situación que atravesó y de la cuál fue víctima.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Acerca de esta creencia J manifiesta una preocupación extrema y anticipatoria ante situaciones peligrosas o temibles tales como los accidentes

de autos, también cree que en el medio externo siempre hay personas peores o con malas intenciones que quieren hacer daño. Percibiendo el medio circundante como peligroso y del cual hay que anticiparse y cuidarse. Ante tal preocupación la participante siente miedo e inseguridad y reacciona teniendo un elemento para defenderse. Se infiere que tal creencia es consecuencia de la violencia de que la que fue víctima, considerando el medio externo como peligroso.

PARTICIPANTE N° 12: CASO “D”

Datos personales:

- Nombre (Inicial): D
- Edad: 30 años
- Estado civil actual: soltera
- Hijos/as: tres
- Ocupación / Profesión: Independiente
- Estudios alcanzados: secundario incompleto.

Reseña Personal:

La participante alquila en una casa en la que vive con sus dos hijas de cinco y seis años de edad. Actualmente su ex pareja y padre de sus hijas cuenta con una medida de restricción de acercamiento tanto para ella como para sus hijas, con quien tuvo una relación de más de cinco años en la que ella fue víctima de violencia física y psicológica, el agresor se encuentra cumpliendo una condena en la cárcel por otro delito. La madre de la participante fue quien radicó la denuncia de violencia hacia la ex pareja de la participante para evitar que lleve a sus hijas a visitarlo a la cárcel, pese a que la participante aún quiere verlo y llevar a las menores.

También tiene un hijo de diez años que vive con su padre y de quien también la participante fue víctima de violencia de género en la pareja, ejerció violencia psicológica y física hacia ella.

Por último la participante fue denunciada por su madre por maltrato infantil hacia sus hijas.

ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Categorías:

- Autoexigencia de éxito:
 - Algo bueno que llegaste a hacer y que puedes contar con eso, no? (sonríe).
 - No, porque a ver digamos no creo porque lo único que hice fue el curso, el colegio y nada más y tendría que poner un poco más de mí.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Categorías:

- Preocupación extrema por situaciones peligrosas o temibles:
 - Ahora en todos lados hay peligro y yo pienso cuando ellas sean grandes que les pase algo, no sé.
 - No sé algo malo, hay mucho peligro afuera.
- Consecuencia emocional:

- Miedo de que les pase algo, porque uno nunca sabe.

OBSERVACIÓN FENOMENOLÓGICA	
Actitud general	Se manifestaba insegura y dubitativa en sus respuestas.
Reacciones ante las preguntas.	Demoraba en responder a las preguntas, con cierto grado de dificultad para entender algunas. Asimismo hay preguntas que no pudo responder.
Posturas Físicas	Con los brazos cruzados hacia adelante, en los muslos de su pierna. Espalda apoyada sobre el respaldo.
Gestos	Risas en determinados momentos, al expresar no saber qué responder ante las preguntas.
Tonos de voz	Tono de voz bajo.

ANÁLISIS DEL CASO:

D de treinta años de edad, tiene un hijo y dos hijas de cinco y seis años, convive con sus dos hijas. Su ex pareja y padre de sus hijas, con quien tuvo una relación de más de cinco años en la que ella fue víctima de violencia física y psicológica, se encuentra cumpliendo una condena en la cárcel por otro delito y también cuenta con una medida de restricción de acercamiento tanto para ella como para las menores.

D También tiene un hijo de diez años que vive con el padre y de quien también la participante fue víctima de violencia de género en la pareja, ejerció violencia psicológica y física hacia ella.

Por último un hecho relevante a mencionar es que la participante fue denunciada por su madre por maltrato infantil hacia sus hijas.

D accedió a participar voluntariamente de la entrevista pero durante su desarrollo manifestó poco interés y desarrollo en sus respuestas. En su discurso se mostró insegura y duditativa, así mismo expresó incomprensión en algunas preguntas pese a que las mismas fueron aclaradas por la entrevistadora para facilitar su entendimiento. Expresando en ocasiones no saber cómo responder. De lo mencionado se infiere que la entrevista le generó ansiedad y esto incidió en sus respuestas.

Se identificaron las siguientes creencias irracionales:

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

Para D el éxito es algo bueno que logre hacer y con lo que puede contar, debido a esta creencia no se cree exitosa, creyendo que no realizó algo bueno. Efectúa una condena global acerca de sí misma en función de esa creencia, al creer que no es exitosa no logra otorgarle valor a otros posibles logros.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

D manifiesta una creencia irracional de creer que en todos lados hay peligros, como consecuencia emocional siente una preocupación anticipatoria ante posibles peligros que puedan afectar a sus hijas. Identificando el medio externo como peligroso, lo cual da cuenta de una condena global acerca del mismo, se infiere que tal creencia es resultado de la violencia de la que fue víctima. La consecuencia emocional de esta creencia es el miedo.

Confiabilidad y credibilidad

Para la realización de esta investigación en sus distintas etapas y momentos se tomaron las medidas necesarias para el desarrollo de la confiabilidad cualitativa y credibilidad (validez interna), que garanticen que al momento de la recolección, análisis y transmisión, se capten en profundidad y con amplitud los significados, vivencias y conceptos de las participantes. Tales medidas fueron dirigidas a la consideración de los elementos que emerjan del campo y en el análisis de datos. A los fines de lograrlo se:

- Se detalló con claridad la elección de los participantes y los instrumentos con los cuales se recolectaron los datos y el procedimiento de análisis.
- Se realizó preguntas similares o paralelas en los doce casos.
- Se tuvo en cuenta a lo largo de todo el proceso de investigación las impresiones, impactos o sesgos personales que podrían emerger a lo largo del proceso de investigación.
- Se estableció un registro sistemático y notas de campo de los distintos encuentros con las participantes.
- Se realizó una constante triangulación de los datos y de las interpretaciones obtenidas:
 - o con teorías para analizar los mismos datos desde el marco teórico propuesto,
 - o con la directora de la presente investigación, para obtener mayor riqueza interpretativa y analítica, y
 - o con la bitácora de campo.

Transferencia:

Para facilitar la posibilidad de que los resultados de la presente investigación puedan aplicarse a otros contextos, o puedan dar pauta para tener una idea en general del problema estudiado, se realizó una descripción con toda amplitud y precisión del ambiente, las participantes, los instrumentos de recolección de datos y el momento del estudio.

Confirmabilidad:

Para minimizar los sesgos y tendencias de la investigadora, se empleó un registro de opiniones, ideas, prejuicios y construcciones subjetivas de la investigadora previas a la recolección de datos, a fin de evitar la obstaculización del proceso de investigación.

Asimismo se contó con la guía y orientación constante con la directora de la investigación, para lograr la más fiel recolección y análisis de datos.

CONCLUSIÓN

Los datos obtenidos permitieron conocer cuáles son las creencias irracionales de las mujeres de 21 y 35 años de edad, víctimas de género en la pareja que asisten al Área del Servicio de Asistencia de la Dirección General del Área de la Mujer del “Programa de Protección a la Víctima de Violencia Familiar”, de la Municipalidad de Salta Capital, durante el año 2019. Por lo que fue posible elaborar conclusiones correspondientes con lo planteado al inicio de la investigación sobre el conocimiento de las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis en las participantes. Creencias que generan emociones negativas en las mujeres en cuestión e interfieren en la consecución de sus metas y propósitos, siendo indispensable trabajar sobre ellas desde un espacio terapéutico.

A continuación se presentan las creencias irracionales identificadas durante esta investigación:

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

Esta creencia se pudo identificarse en algunas de las participantes, quienes le otorgan gran importancia a la aceptación por parte de otras personas, manifestando su necesidad de ser reconocida y recibir afecto. En el caso de no agradales a los demás, experimentan un malestar considerable, sintiendo angustia y frustración, tratando de hacerlos cambiar de opinión modificando su conducta en función de las observaciones de otras personas.

Acerca de tal creencia en mujeres víctimas de violencia de género, Álvarez (2012), señala que da cuenta de una baja autoestima que se infiere resultó afectada por la violencia de género en la pareja, que provocó una disminución en su sentimiento de autoeficacia, necesitando un refuerzo externo para recuperar su valía. Cabe señalar que las mujeres víctimas de violencia suelen manifestar baja autoestima, es decir, sensación de no valer nada, como consecuencia del maltrato recibido por parte del agresor, quienes suelen emitir

mensajes que suponen la subestimación y humillación de la víctima (Gonzales y Yanes, 2013).

Las participantes ante la desaprobación de otras personas, suelen creer que algo malo tienen y por tal causa no logran agradar, es decir, lo atribuye a sí misma. Analizando su conducta en función de la opinión de los demás, sin identificar que la desaprobación de los demás puede ser por los prejuicios intrínsecos de los demás o que les resulte indiferente.

También se puede reconocer esta creencia en relación al agresor, en tanto suelen creer que necesitan la completa aprobación de su pareja, y este al emitir críticas y desaprobación su forma de ser y sus conductas sienten inseguridad y dudan de sí mismas, creyendo que quizás están equivocadas.

Creencia irracional n° 2: Uno debe ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes de lo contrario uno es una persona inadecuada e inservible.

Se pudo identificar esta creencia en varias de las participantes, quienes creen que el éxito en la ejecución de cada una de sus actividades es una obligación y exigencia que deben alcanzar, evaluándose en función de la consecución de sus metas y de sus auto exigencias de éxito que suponen: tener un hogar, una familia, un trabajo o un título académico. Esta creencia también se caracteriza por ser radical/ extremo, ya que las participantes piensan que si alcanzan sus autoexigencias son exitosas y de no lograrlas no lo son, evaluándose como fracasadas y experimentando decepción de sí mismas. La consecuencia emocional de tal creencia es la angustia y la culpa al no poder cumplir esas exigencias.

Tal creencia también tiene incidencia en el emprendimiento de sus desafíos que terminan evitándolos por el temor de fracasar, desafíos tales como establecer una nueva relación de pareja o tener nuevos aprendizajes como aprender a conducir, entre otros. Asimismo se pudo identificar pensamientos anticipatorios y catastróficos de fracaso en el caso de iniciarlos.

Se infiere que la autoexigencia de mantener la unión familiar de las participantes tuvo incidencia en el mantenimiento de la relación de violencia de

género con la pareja, más allá de que en la misma la existan conductas violentas.

Creencia irracional n° 3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

Tal creencia también tuvo gran presencia en las participantes, quienes creen imperdonables la relación que mantuvieron con su ex pareja, no haberlos denunciado en un inicio o creer que expusieron a sus hijos/as a esa violencia, sintiendo culpa y vergüenza. Se creen culpables de la violencia de la que fueron víctima.

En relación a esta creencia también se pudo reconocer una creencia radical/extremo acerca de la existencia de personas buenas y malas, sin mediar posibilidades intermedias y efectuando una evaluación global de las mismas partiendo de sus conductas. Tal creencia devino o se afianzó a partir la violencia de la que fueron víctimas, dando lugar a una creencia polarizada acerca de la bondad y maldad de los seres humanos. En lugar de considerarlos como seres complejos que pueden presentar conductas buenas o neutras. Esta creencia distorsionada acerca de las personas, suele generarles dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales, en tanto las participantes suelen desconfiar y analizar a las personas, es decir, están en constante búsqueda de evidencia que confirmen esta creencia irracional.

Creencia irracional n°4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Acerca de esta creencia, entre las expectativas deseadas por las participantes se puede reconocer el tener una familia, un marido, una casa, un trabajo o un título académico y al ver que las cosas no son como esperan devienen una serie de consecuencias emocionales y conductuales tales como sentir angustia y la depresión. También en algunos casos condenan las circunstancias en la que se encuentran como insufrible, provocando dificultades para responder de forma racional ante situaciones frustrantes. Esta creencia suele causar en las participantes una gran frustración, atribuyendo lo

acontecido a factores externos y no pudiendo reconocer sus capacidades para enfrentar tales situaciones.

Creencia Irracional n°5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

Algunas participantes creen que tienen poco o nulo control sobre sus emociones tales como la angustia, la tristeza y la frustración, pensando que dependen de factores externos como acontecimientos y las acciones de otras personas. Tal creencia tiene incidencia negativa en la consecución de sus objetivos, por ejemplo en uno de los casos esta creencia llevó a la participante a renunciar a un empleo deseado.

Se infiere que esta creencia da cuenta de la incidencia que tiene la violencia de género en la pareja en las creencias acerca de sí mismas y puntualmente en la confianza en el manejo de sus emociones y sus conductas y la creencia de incontrolabilidad de las mismas.

Creencia Irracional n° 6: si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Se identifican casos de participantes que creen peligrosa la relación de pareja porque piensan que la misma supone dependencia económica, violencia física y verbal, ante este posible peligro sienten miedo y terror, realizando una generalización y una condena global acerca de la pareja en función de su experiencia. Debido a esta creencia manifiestan una conducta defensiva ante posibles propuestas de citas con hombres, analizándolos o rechazándolos. Evitando establecer relaciones de pareja y creyendo que no están capacitadas para hacerlo, lo cual da cuenta nuevamente de la incidencia de la violencia en las creencias acerca de sí mismas. La consecuencia emocional de esta creencia es el miedo y el terror, de repetir y volver a travesar por similares experiencias así también como la desconfianza en sus capacidades para enfrentar situaciones semejantes.

También se reconoce una preocupación extrema y anticipatoria ante situaciones potencialmente peligrosas o temibles en las que el medio externo es considerado peligroso, con personas con malas intenciones que quieren hacerles daño tanto a ellas como a sus hijos/as. Por ende creen que tienen que anticiparse y cuidarse. Ante tal preocupación suelen sentir miedo e inseguridad. Se infiere que tal creencia es consecuencia de la violencia de que la que fueron víctimas, identificando el medio externo como peligroso y temible, generándoles una ansiedad anticipatoria.

Creencia irracional n° 7, en tanto algunas las participantes creen que es más fácil evitar ciertas dificultades y responsabilidades, ya sea por miedo, desconfianza o inseguridad en sí mismas.

Entre las responsabilidades a evitar mencionadas, se encuentra la del cuidado materno, que presupone tareas que son reconocidas como abrumadoras y agobiantes. Acerca de las dificultades reconocidas algunas de ellas pertenecen al plano laboral y a procesos judiciales vinculados con su ex pareja, ante tales dificultades las participantes se sienten abrumadas creyendo que no pueden elaborar soluciones y en uno de los casos se menciona como salida el suicidio, esto último para facilitar su abordaje profesional fue comunicado a las psicólogas de la Dirección General de la Mujer.

Creencia Irrracional n° 9 Nuestra historia pasada es una importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

En relación de esta creencia, las participante creen que su historia pasada es muy importante, puntualmente la violencia de la fueron víctimas, creyendo que las marcaron y tiene una incidencia determinante en su presente, en tanto no puede confiar en otras personas provocando dificultades en el establecimiento de vínculos interpersonales. Tal creencia presupone una generalización de lo experimentado con su pareja o ex pareja en otras personas, realizando una condena global sobre la valía de otros, en tanto no son confiables. Limitando sus relaciones interpersonales, llevándola a tener

una conducta disfuncional de evitación, aislándolas. La consecuencia emocional que se pudo identificar es el malestar y angustia que le genera tal creencia.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Se identifica una preocupación extrema ante los problemas o las perturbaciones de los demás, ya sea por personas que están atravesando situaciones similares o familiares cercanos. Involucrándose en los problemas o conductas de los demás, no enfocándose en sus propios problemas ni ocupándose de sí mismas.

A partir del análisis de las entrevistas también se pudo reconocer en algunos casos que el proceso de la realización de la denuncia y la separación del agresor las ayudó a rever algunas conductas y creencias irracionales que se manifestaban y favorecían el mantenimiento de la relación con la ex pareja o eran consecuencia de la misma. Por ejemplo, en uno de los casos la auto exigencia de tener una familia unida pese a que en ella existan agresiones, fue puesta en duda y reconocida como una creencia que favorecía mantener la relación con el agresor.

En síntesis, con el análisis a partir de los resultados obtenidos se pudieron identificar y analizar en las participantes varias de las creencias irracionales formuladas por Albert Ellis, las cuales generan emociones negativas e interfieren en la consecución de sus metas y propósitos, siendo indispensable trabajar sobre ellas desde un espacio terapéutico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Área Municipal de la Mujer, Municipalidad de la Ciudad de Salta. (2013). Protocolo de Actuación. Programa de Protección a Víctimas de Violencia Familiar.
- Beck, J. (2000). Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización. España: Gedisa.
- Ellis, A. & Harper, R. (2017). Nueva guía para una vida racional. Barcelona: Obelisco
- Ellis, A. (2006). Razón y emoción en psicoterapia. España: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. y MacLaren, C. (2004). Las Relaciones con los Demás: Terapia del Comportamiento Emotivo Racional. Barcelona: Océano Editorial.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista, L. (2014). Metodología de la investigación. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Lega, L., Caballo, V. & Ellis, A. (2009). Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual. Madrid: Siglo XXI de España.
- Lega, L., Sorribes, F. & Calvo, M. (2017). Terapia Racional Emotiva Conductual: una versión teórico-práctica actualizada. Buenos Aires: Ediciones Paidós.

Obst Camerini, Julio. (2005). *El Psicodrama cognitivo Conductual*. Buenos Aires: Cartec.

Salas, C. & Harba, L. (2010). *La violencia como aspecto traumático*. Manuscrito no publicado. Fundación Lapacho, Salta.

INTERNET:

Álvarez, A. (2011). "Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas de violencia infligida por la pareja". *Revista Psicológica Herediana*. 6 (1-2). 1-11. DOI: <https://doi.org/10.20453/rph.v6i1-2.2064>

Amor, P., Bohórquez, I. & Echeburúa, E. (2006). ¿Por qué y a qué coste físico y psicológico permanece la mujer junto a su pareja maltratadora? Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758006.pdf>

Arcas, M. (2014). Vulnerabilidad en mujeres maltratadas. *Alcmeon, Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, (19), 1.53-55. Recuperado en: https://www.alcmeon.com.ar/19/07_violenciagenero_arcas.pdf

Balarezo, L. (2015). *Psicoterapia* (2a. ed.). Recuperado en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ucasalsp/reader.action?docID=4870589&query=terapia%2Bracional%2Bemotiva%2Bconductual>

Beck, I. & Romeo, M. (2016). 1º Índice Nacional de Violencia Machista. Recuperado en: <http://contalaviolenciamachista.com/Informe-ejecutivo-final.pdf>

Camacho, J. (2003). El ABC de la Terapia Cognitiva. Recuperado en:
<http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>

Corte Suprema de Justicia de Argentina & Oficina de la Mujer. (2019). Registro Nacional de Femicidios de la Justicia de la Argentina. Recuperado en:
<https://www.csjn.gov.ar/omrecopilacion/docs/informefemicidios2018.pdf>

Echeburúa, E.; Amor, P. & Corral, P. (2002). Mujeres maltratadas en convivencia prolongada con el agresor: variables relevantes. Recuperado en:
<http://tiva.es/articulos/3.pdf>

Elías, A. y Arze, C. (2004). Miedos y creencia irracionales en mujeres víctimas de violencia conyugal. *SciELO-Bolivia*, 2 (1), 1-14. Recuperado en:
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612004000100004

Federación de Psicólogos de la República Argentina (2013). Código de Ética Nacional. Recuperado en:
http://fepra.org.ar/docs/acerca_fepra/codigo_de_etica_nacional_2013.pdf

Fernández, M., García, M. & Villalobos, A. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitiva conductuales. Recuperado en:
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/ucasalsp/detail.action?docID=3206538&>

Gonzales, P. & Yanes, A. (2013). Violencia contra las mujeres. Quien
calla otorga. Recuperado en:
http://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/5270/violencia-contra-las-mujeres-quien-calla-otorga5-2.pdf

Ley N° 26485: Ley Nacional de Protección Integral para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Contra las Mujeres en los Ámbitos en que Desarrollen sus Relaciones Interpersonales. (2009). Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Presidencia de la Nación. Recuperado en: http://www.oas.org/dil/esp/Ley_de_Proteccion_Integral_de_Mujeres_Argentina.pdf

Ministerio de Salud de la Presidencia de la Nación. (2017). Violencia sobre las Mujeres. Recuperado en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000943cnt-Violencia_Sobre_Mujeres_17.pdf

Miracco, M, Arana, F. & Keegan, E. (2009). Recursos de afrontamiento, variables cognitivas y estrés traumático en mujeres maltratadas. Recuperado en: <https://www.aacademica.org/000-020/179.pdf>

Municipalidad de Salta (2018). Salta tu Ciudad. Recuperado en: <http://municipalidadesalta.gob.ar/prensa/index.php/la-direccion-de-la-mujer-ofrece-servicios-y-asistencia-en-forma-gratuita/>

Municipalidad de Salta (s.f.). Salta tu Ciudad. Recuperado en: <http://municipalidadesalta.gob.ar/desarrollo-social/area-de-la-mujer/>

Observatorio de Violencia contra las Mujer. (2019). Anuario Estadístico de Violencia de Género. Provincia de Salta – 2018. Recuperado en: <http://ovcmsalta.gob.ar/wp-content/uploads/2019/08/anuario-estadistico.pdf>

Observatorio de Violencia contra las Mujeres. (2016). Informe Anual 2016. Recuperado en:

[file:///D:/Downloads/Observatorio%20de%20Violencia%20contra%20las%20Mujeres.\(2016\)%20Cap.%201%20Marco%20conceptual%20y%20normativo.Informe%20Anual%202016%20del%20OVcM%20Observatorio%20de%20Violencia%20contra%20las%20Mujeres%20-%20Provincia%20de%20Salta%20-%20Salta.pdf](file:///D:/Downloads/Observatorio%20de%20Violencia%20contra%20las%20Mujeres.(2016)%20Cap.%201%20Marco%20conceptual%20y%20normativo.Informe%20Anual%202016%20del%20OVcM%20Observatorio%20de%20Violencia%20contra%20las%20Mujeres%20-%20Provincia%20de%20Salta%20-%20Salta.pdf)

Organización Mundial de la Salud. (2010). Comprender y abordar la violencia contra las mujeres. Recuperado en:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/98816/1/WHO_RHR_12.36_spa.pdf

TESIS:

Amaya, K. (2014). Factores Sociodemográficos y Creencias Irracionales de Mujeres Afectadas por Violencia Intrafamiliar de la Comisaría de Familia del Municipio de Girón. (Tesis de Grado). Universidad Cooperativa de Colombia. Facultad de Ciencias Sociales. Bucaramanga. Recuperado en:

<http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/99/1/29-%28012-14%29Factores%20Sociodemogr%C3%A1ficos%20y%20Creencias%20Irracionales%20de%20Mujeres%20Afectadas%20por%20Violencia%20Intrafamiliar%20de%20la%20Comisar%C3%ADa%20de%20Familia.pdf>

Barzola, S. & Cevallos, G. (2017). Sistema de creencias de mujeres que declaran haber sido agredidas por su cónyuge, usuarias de la Fundación María Guare. (Tesis de Grado). Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Psicológicas. Ecuador. Recuperado en:

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26017/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n%20Gabriela%20Andrea%20Medranda%20Cevallos%2c%20Sandra%20Amada%20Torres%20Barzola.pdf>

Callejas, G.; López, G. & Álvarez, G. (2013). Afrontamiento y alexitimia en una muestra de mujeres víctimas de violencia familiar en San Luis, Argentina. (Tesis de Grado). Universidad Nacional de San Luis, Argentina. Recuperado en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v17n29/n29a03.pdf>

Salardi Buiklece, J.C. (2019). Dependencia emocional y creencias irracionales en mujeres víctimas de violencia psicológica en la pareja. (Tesis de Grado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Facultad de Psicología y Trabajo Social. Lima- Perú. Recuperado en: http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/4280/TESIS_BUIKLECE_CARLOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tineo Loayza, A. M. (2017). Ideas irracionales y ansiedad Rasgo-estado en mujeres víctimas de violencia familiar en Lambayeque 2017 (Tesis de Grado) Universidad Señor de Sipán. Facultad de Humanidades. Perú. Recuperado en: <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/5657/Tineo%20Loayza%20Angela%20Mar%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1: Modelo de Entrevista

Entrevistada:

-Nombre (Inicial):

- Edad:

-Estado civil actual:

-Hijos/as:

-Ocupación / Profesión:

-Estudios alcanzados:

Preguntas guías acerca de:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?
- ¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?
- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?
- ¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?
- ¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

Creencia Irracional n°3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?
- ¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?
- ¿Qué actos son imperdonables para vos?
- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?
- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

Creencia Irracional n°2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

- ¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.
- ¿Qué es para vos el éxito?
- ¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?
- ¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

Creencia Irracional n°4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

- ¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?
- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?
- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

- ¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?
- ¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?
- ¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

- ¿De qué forma te afectan?
- ¿En algún momento intentaste cambiar la conducta de otra persona?

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?
- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?
- ¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

Creencia Irracional n°8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?
- ¿Recurras a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

Creencia Irracional n°1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?
- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?
- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?
- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.
- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

Creencia Irracional n°9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?
- ¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles?
¿Por qué?

Creencia Irracional n° 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

Anexo 2: Modelo de Consentimiento Informado **Creencias Irracionales y Violencia de Género**

Una mirada desde la Terapia Racional Emotiva Conductual sobre las
mujeres víctimas de violencia de género en la pareja

Por la presente, yo _____ D.N.I.
_____ declaro que he recibido información necesaria de forma clara
y comprensible y sobre la naturaleza, objetivos, procedimientos y tiempo de
duración que se seguirán a lo largo del proceso de esta investigación.

He comprendido que la participación en la investigación es voluntaria y
he podido formular todas las preguntas que he creído convenientes.

Tengo conocimiento de que puedo decidir e interrumpir libremente mi
participación en cualquier momento de la misma.

Por lo expuesto brindo mi consentimiento informado para participar en la
citada investigación.


Firma- Aclaración- DNI

Firma de la investigadora

DNI 36.803.485

Anexo 3: Autorización


DIRECCIÓN GENERAL ÁREA DE LA MUJER
SUBSECRETARÍA DE DESARROLLO HUMANO
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

 73

Salta, 5 de octubre de 2018.-

Autorización

Por la presente se autoriza a la Srta. Marcia Ivana Quiroga DNI 36.803.485, estudiante de la carrera de Lic. en Psicología (UCASAL) a realizar prácticas y observaciones en el Programa de Protección a Víctimas de Violencia Familiar, dependiente de la Dirección General Área de la Mujer para la elaboración de su tesis, sobre "Las creencias de las mujeres víctimas de violencia en la parejas".


Dra. NELY GABRIELA GASPAR
DIRECTORA DEL AREA DE LA MUJER DE LA RUIJA
SECRETARÍA DE DESARROLLO HUMANO
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL
SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL

España 709, Primer Piso- Tel. (0387) 4321897- CP: 4400 -Salta

ENTREVISTAS

PARTICIPANTE N° 1: CASO “O”

Datos personales:

- Edad: 31 años
- Estado Civil: En Pareja
- Hijos: Tres, una nena y dos varones
- Ocupación: Comerciante
- Estudios Alcanzados: Secundaria Incompleta

Entrevista:

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

O- Ser mamá (ríe), mis responsabilidades son con ellos tengo que llevarlos a la escuela, ver que se bañen. Ósea las responsabilidades que tiene una madre, yo nunca tuve a mi mamá porque yo no me críe con ella pero yo ahora se lo qué es ser madre con ellos tres. Son todo para mí.

E- ¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

O-Al principio era raro (ríe), cuando nació mi hija tenerla tan chiquita no podría creer que salga de mi (ríe) o sea fue una experiencia linda a la vez sola porque yo la viví sola porque a su papá no le importaba y no sé porque tuve tantos hijos con él (ríe). Yo día a día la lucho voy a la escuela a preguntar como está, como le va (ríe) Siempre fui así estuve con ellos, quiero que ser una buena madre por ellos. Además a mi hija la más chica me le hicieron bullying y estuve con ella, pasamos muchas etapas feas, yo digo que ahora salimos de ese cruel calvario.

E- ¿A qué te referís con respecto a ser buena madre?

O- A estar con ellos, cuidarlos, cocinar, ayudarles con la tarea, darle las cosas que necesitan y me piden.

E- ¿Hay alguna responsabilidad que preferirías evitar?

O- No, de ser madre no me arrepiento. Los que si me da bronca es no poder darles lo que ellos necesitan por el tema económico con lo que gano no es mucho pero la vivimos día a día, tenemos aunque sea un plato de comida. Me hubiese gustado darle más cosas.

E-¿Cuál son actualmente tus dificultades? ¿Por qué?

O- Y ahora el papá de mis hijos me los quiere quitar (se angustia). Y yo amo tanto a mis hijos. Este fin de semana fue horrible había salido una sentencia del juez que le iban a dar la tenencia provisoria y este fin de semana fue el peor fin de semana, encima era el cumpleaños de mi hijo y la pasamos encerrados escondiéndonos para que no se lo lleve y el lunes temprano me fui con la abogada a poner una contra demanda hicimos eso para que no se lo lleve, con eso ya podemos estar tranquilo. Ellos lo quieren a su papá pero no se quieren ir a vivir con él, yo nunca lo negué a él que los vea por más que haya sido la peor persona conmigo porque él le dijo delante de ellos que no era su hijo y mi hija se acuerda todavía.

E- ¿Qué emociones te generan estas dificultades?

D-Me siento mal, siento bronca, rabia, no tengo ganas de hacer nada. Si yo estoy despierta haciendo cosas es por ellos si yo no tuviera a mis hijos me hacharía en la cama no haría nada. Eso le contaba a mi pareja que no tengo ganas de nada, ni de cocinar, de levantarme. Tengo ganas de acostarme y dormir pero si estoy despierta es por ellos.

E-¿Esta dificultad preferirías evitarla?

O- Si, quién no.

E-¿Por qué?

O- Porque tengo miedo de que le den la tenencia a él, de que la justicia se ponga del lado de él.

E-¿Qué piensas cuando vos cometes un error?

O- Que soy una tonta (ríe) para no decir otra palabra, que como no lo vi antes. Trato de no cometer errores por los chicos, últimamente hago las cosas pensando en ellos, antes si cometí muchos errores pero ahora no.

E-¿Por qué?

O- Porque cuando cometí errores fue una tonta, no me di cuenta de las cosas. Cuando me fui de mi casa era muy chica tenía 18 años, cuando encontré al papá de mis hijos tenía 18 años y no me di cuenta lo que pasaba. Yo no quería pasar a la violencia que paso mi abuela, con mi abuelo que él la quería golpear, la amenazaba con un machete (ríe) yo eso no quería pasar. Hoy me pongo a pensar, él me quería golpear, y yo me le paraba como gallito quiquiriquí, golpéame, golpéame yo siempre discutía, era violencia verbal pero yo no me daba cuenta que eso también era violencia no sabía (ríe).

E- ¿Qué piensas cuando otras personas cometen un error? Me podrías dar un ejemplo.

O- Bueno si yo lo aconsejo y no entiende no sé (ríe). Por ejemplo tengo una vecina que está pasando lo mismo que yo, la aconsejo le digo vamos al área, yo trato de ayudar así como me ayudaron a mí pero si no entiende yo tampoco la puedo obligar, traerla de golpe pero digo que tonta, yo hubiese querido tener esa ayuda y no llenarme de hijos yo amo a mis hijos pero creo que con uno ya habría sido suficiente, porque quiero darles todos los gustos pero no puedo.

E- ¿Qué actos consideras imperdonables?

O- La violencia, por ejemplo con mi nueva pareja yo no quiero vivir lo mismo que viví con mi anterior pareja. Lo hable con él, al principio tomaba y tomaba y le dije no, yo ya viví eso pero si va a seguir no. El padre de mis hijos tomaba, llegaba borracho a la casa y yo tenía que cerrar la puerta de mi pieza porque se ponía violento. También viví con su familia no volvería a cometer ese error no quiero vivir en medio de tanta gente.

E-¿Qué piensas que les debería pasar a las personas que cometen esos actos?

O- Yo digo que Dios le va a dar su castigo.

E-¿Qué piensa sobre la posibilidad de cambio de las personas?

O- Si creo que hay personas que pueden cambiar porque yo cambié yo antes le pegaba a mis hijos y hoy no.

E-¿Hay algo de lo que te sientas culpable?

O-Yo siempre me sentí culpable por la muerte de mi hijo. Y por el papá de mis hijos. No me di cuenta no sé (ríe) porque yo pensé que al ser una persona más grande que yo era más maduro, nos llegamos 29 años de diferencia porque pensé que él era más maduro más responsable pero no. Él al ser más grande que yo no quería salir de la falda de su mamá.

E-¿Cuáles fueron las emociones predominantes durante el día?

O- Malas por dentro está todo mal pero trato de disimular de decir que estoy bien pero por dentro quisiera llorar, gritar.

E- ¿Qué piensas sobre el manejo de esas emociones?

O- Si puedo manejarlas. No lloro, en la calle demuestro que estoy bien qué esto que lo otro que nadie. Yo lo que muestro de mi rostro, después tengo ganas de gritar pero no quiero darle muestra de que estoy derrotada a nadie, siempre estoy sonriendo haciendo bromas pero por dentro siento ganas de gritar de llorar, pero que nadie vea mi pena de adentro mi dolor, mi sufrimiento.

E- ¿Qué situaciones influyen es tus emociones?

O- Lo estoy pasando con el padre de mis hijos que quiere la tenencia. Porque vienen fechas importantes La muerte de mi hijo que ahora cumple 10.

E-¿De qué modo influyen en tus emociones?

O- Lo del padre de mis hijos, me da bronca, ganas de llorar, de gritar y de no hacer nada. Y lo de la muerte de mi hijo también.

E- ¿Recurrir a la opinión de otras personas al momento de decidir?

O- No, yo escucho las opciones que me dan. Escucho las opciones de los demás, las opciones que me da la abogada por el tema de los chicos pero de mi vida no pero me pido ayuda a los demás. Porque nadie me dio ayuda cuando me separe. Yo siempre tomo mis propias decisiones

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr?

O- Que soy cobarde (ríe) varias veces pasó que tuve la posibilidad de poner un negocio y fui cobarde (ríe) por lo que viví con el padre de mis hijos, él me decía

que era una inútil que yo no podía sola con mis hijos hasta que me fui de la casa de él con mis hijos pero es como que me dejo traumada eso de que no lo puedo lograr, me descalificaba como mujer (ríe). Mi sueño es tener un negocio grande y con toda la violencia que pase me ahogo (ríe), pero cuando lo quiero hacer me arrepiento. Creo que no voy a poder hacerlo.

E- ¿Hay desafíos que no tomaste todavía?

O- Si, como tener mi negocio, como tener mi casa, ese es mi sueño tener mi casa, tener un auto ese es mi sueño (Sonríe).

E- ¿Por qué piensas que no te animaste?

O- Por la misma violencia, yo quiero y a la vez me vienen esos recuerdos y me atajan.

E-¿Qué es para vos el éxito?

O-Para mí el éxito es salir adelante, sobre todas las cosas, a pesar de todo. Yo tuve éxito al salir de esa casa a pesar de todo. No tengo los millones pero somos feliz con lo poco que tenemos por ahí me gustaría darles más pero no puedo.

E-¿Te consideras una persona exitosa?

O- Si (ríe), porque yo me defiendo en la vida. Como te digo hago cosas dulces, picolé eso se vendieron mucho (ríe). Hago licuado de banana con yogur los mezclo ese es mi invento y se venden mucho. Pero siempre siento que algo no me deja progresar, yo digo era que iba a comparar palito de agua y siempre pasa algo, y digo uh ahora tenía plata para comprar y pasó este fin de semana que el padre de mis hijos se los quería llevar y era el cumpleaños de mi hijo y no pudimos festejar, la pasamos encerrados, no le pude hacer la comida que quería.

E- ¿Qué cosas piensas que no la puedes hacer bien?

O- Creo que sí puedo, yo siento que puedo progresar pero algo me ataja. Lo intento hasta que lo puedo hacer. El fracaso no me detiene.

E-¿Hay situaciones que deberían ser diferentes?

O- Si, no tendría que estar alquilando, tendría que tener mi casa (Creencia Irr). Pero gracias al papá de mis hijos perdí esa casa perdí ese terreno, no tendría que estar alquilando. Me fui a un asentamiento, tenía mi terreno y no podía ir y él se hizo quitar no iba a dormí ni nada. Yo no tendría que estar sufriendo, (Cr Irr) yendo de alquiler en alquiler. Me da bronca, de estar sufriendo por eso.

E- ¿Qué situaciones consideras que son peligrosas? ¿Por qué?

O- En mi caso sería alquilar dónde viva mucha gente por lo que le pasó a mi hijo más chico. Fue manoseado ese fue mi error, este año paso. Fui mi calvario, Tenía 9 años que le haga eso a un niño de 4 años.

E- ¿Qué sientes ante esas situaciones peligrosas?

O-Nunca lo pensé y tomé la decisión de morirme. Solo quería morirme, me tome unas pastillas y me quería morir no pensé en los chicos, en nada. Me sentí la peor madre el mundo. Es un peligro estar alquilando con muchas personas.

E-¿Cómo reaccionas ante estas situaciones peligrosas?

O- Ahora estoy más alerta, más comunicativa con ellos. Él ahora no se acuerda por ahí si cuando un chico lo toca sin querer queriendo él viene corriendo llorando.

E-¿Consideras que hay personas de tu entorno actúan mal?

O- Si, por ejemplo la familia de mi pareja, hay una hermana que me dijo que mis hijos no eran su hijo, ya sé que no son sus hijos pero yo no le obligo nada a él, no le obligo a él que me saque plata porque por un tiempo se quedó sin trabajo él y ella decía que era por culpa de mis hijos, de todo me dijo. Yo le dije que yo no hato a tu hermano, tiene la puerta libre para irse si él no se va es porque no quiere irse por algo debe ser.

-Mis hijos lo aman a él más que a su padre, cuando él viene no lo ven mucho y me dicen mamá el Q, se quedan esperando a que llegue (Ríe). Yo le dije a él lo que me diga tu familia me va y me viene, yo no vivo de tu familia tampoco.

O- Me va y me viene lo que digan. Yo vivo con mis hijos, ellos viven en San... y no los veo (ríe). Igual fuimos el fin de semana a escondernos en la casa de él.

Pero no nos hicieron mala cara o si no nos íbamos a ir. Ellos vieron como soy y cambiaron.

E-¿Qué tan importante es tu historia pasada?

O- Y es muy importante, mi niñez fue horrible. Yo viví bullying en la escuela y en mi casa. Yo no quiero que eso les pase a mis hijos. Y mi mamá me pegaba porque era chica, y quería jugar y me pegaba porque no me dejaba jugar, yo a los 5 años ya comencé a cocinar, lavaba la ropa de mis tíos. Yo a 7mo año lo abandoné porque mi mamá era viejita y se enfermó y yo era su bastón, la bañaba, la cuidaba, mi niñez fue horrible no tuve mamá, no tuve papá, no tuve cumpleaños, se olvidaban de mi cumpleaños, horrible. Se olvidaban de mi cumpleaños. No quiero que a mis hijos les pase lo mismo, por eso yo le dije a su papá, él los iba a ver siempre pero yo creo que él no se merece ser padre de mis hijos, él no los valora. No saben que quieren ser de grande, mi hija quiere ser cantante (ríe). Cuando vivamos con su papá no podíamos llevar a sus amigos, ahora sí puede.

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden hoy en tu presente?

O- Antes sí, cuando vivía con él papá de mis hijos, yo era violenta. Yo fui agresiva. Yo no les pego, cambié un montón desde que estoy viniendo al área por la misma violencia que vivía cambie mucho. Yo agarraba el cinto y golpeaba la cama y los hacía asustar por la misma violencia que sufría.

E-¿Qué tan importante es para vos que te acepten?

O-No, necesito la aceptación de nadie.

E- ¿Qué piensas cuando no le agradas a alguien que querías agradecerles?

O- No sé nunca me paso, creo con el tiempo vas conociendo a las personas y cuando a mi alguien no me agrada es por algo y después te das cuenta de porque no te agradaba, así que trato de alejarme de esas personas.

E-¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer otras personas?

O- Así como decía mi mamá entra por una oreja y te sale por la otra. (Ríe) (Gesticula).

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que estás haciendo?

O- Por ejemplo de mi hermano De mi hermano sí el más chico, él siempre está conmigo, es mi hijo, mi hermano, mi todo el siempre me apoya en todo, si me reta me habla, yo le digo sé lo que hago, acepto mis errores.

E-¿Piensas que por ejemplo, el tema de la tenencia de tus hijos solicitada por su padre tiene solución?

O- Si, sé que no se lo van a dar porque tengo el apoyo del área. Si tiene solución. No sé, si no encuentro una solución Si tienen una solución, no es perfecta.

PARTICIPANTE N° 2: CASO “T”

Datos personales

- Edad: 34 años
- Estado Civil: Soltera
- Hijos: tres hijos
- Ocupación: Ama de casa
- Estudios Alcanzados: Secundario Incompleta

Entrevista

E-¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

T- Crianza de mis hijos.

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

T-Es muy difícil (ríe) como madre es muy difícil, porque tengo 3 hijos, un adolescente de 16, tengo un niño de 7 y el chiquito de 12 años y es muy difícil sobrellevar en etapas diferentes porque el mayor está en la etapa de la adolescencia, es todo un nuevo aprendizaje para mí y es muy difícil de sobrellevar eso, y después tengo el chico del medio es difícil de atenderlo, es estar con él porque es una etapa que necesita casi el 100 por ciento de tu

atención porque está con su idea de querer saber, de preguntar, de acompañarlo, de estar con él. Son tres etapas diferentes y el más chiquito es acompañarlo y a veces es difícil sobrellevarlo y no tengo tiempo para estar prestándole atención a cada uno de ellos.

E-¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

T-No, creo que lo elegiría mil veces y quizás si lo volvería elegir corregiría ciertos errores por ahí como madre, a veces soy exigente y quizás en la vida pasada no lo hicieron conmigo, como madre quiero que sea perfecto para ello.

E-¿A qué te referís como exigente?

T-Exigente, le doy cierta privacidad por ejemplo si mi hijo el más chico quiere salir a la calle yo no se lo permito, en mi época era distinto podías salir y estar afuera pero hoy en día pasan cosas, sino te lo llevan por ahí en un segundo te descuidas y pasa algo . En ese sentido mis hijos me reclaman y me dicen por qué no puedo salir y los demás chicos están afuera, pero a mí no me gusta, no me siento bien. Otra son los permisos del adolescente porque quiere salir. Son cosas que por ahí me pongo exigente. También me pongo exigente en la rutina de la casa, me gustaría que mis hijos participen y hagan algo y yo estoy sola con ellos, si vuelvo del trabajo quiero que estén haciendo algo, tendiendo la cama, y como son varones son complicados ponerlos en ese rol. Y también con el estudio.

E-¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

T-Mi dificultad sería verme como madre soltera en la crianza de mis hijos. Me veo sola lidiando con todo esto, si antes yo tenía alguien con quien por ejemplo sabía que contaba con una persona para llevarlo al club alguno de ellos y yo me quedaba con los más chicos. Había ciertas cosas que la podíamos repartir con el padre de mis hijos. Hoy por hoy me veo saturada que entre que trabajo, que llego a casa, ver las cosas que tengo que hacer, prestarle atención a mis hijos. Que uno quiere hacer una actividad, el otro quiere hacer otra cosa. Y tener que repartir el tiempo y quiero estar con ellos y no me dan los tiempos. Me encantaría estar con cada uno. Y que puedan acceder a lo que ellos

quieren pero por situación económica, de uno como madre tener que acompañarlo.

T- Cada uno quiere hacer sus cosas y uno no puede estar. Yo misma estoy haciendo los cursos. Sin contar que también convivo con mi mamá. Me siento insuficiente para solventar todos sus gustos y también vivo con mi madre, y ella también tiene sus demandas.

E-¿Hay dificultades que preferirías evitar?

T-No sé, creo que no porque creo que es un aprendizaje para mí. Dentro de todo es gratificante no lo veo como algo que preferiría evitar.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E-¿Que pesas cuando otras personas cometen un error?

T- Creo que podemos cometer un error, una, dos o tres veces, y de eso se trata de acompañar a la persona.

E-¿Me podrías dar algún ejemplo?

T-Yo me equivoque una me equivoqué dos, quizás me hubiera gustado estar con alguien que me contenga o que me diga que todo va a estar bien a que me reprochen, me reclamen o me digan cualquier cosa creo (ríe). Pero todos cometemos y de eso se aprende. Todos podemos cometer un error, todos podemos aprender de los mismos. De esto aprendemos, mi error fue volver con el padre de mis hijos, en la primera instancia los otros podían ver cómo era él y yo no. El error fue volverlo aceptar, por una sola vez a la vez eso me enseñó. Si bien yo le perdono cuando me pasó por segunda vez pude ver que estaba surgiendo todo de nuevo como antes. Del primer error aprendí.

E-¿Qué actos son imperdonables para vos?

T-La traición en todos los sentidos sea como amistad en la amistad, sea como pareja y no te diría tanto en la familia porque en la familia siempre van a haber discusiones, peleas y cosas así, creo que la tracción, que te fallen.

E-¿Te ha pasado recientemente?

T-Tuve una amiga que me traicionó, la consideraba mi amiga, fui muy buena con ella y me traiciono, eso conmigo no va.

E-¿Qué piensas sobre aquellas personas que creen que existen personas buenas y malas?

T-Si, hay personas buenas y malas, porque conozco, hay gente que le gusta dañar y hay gente buena de corazón me ha tocado en este momento que pase. Hay personas buenas, que te desean el bien y te quieren ver bien porque la gente mala no desea eso, te llenan la cabeza y te dan vuelta te dicen cosas para después terminar dándote la espada, son gente que no va. Hay gente mala. Creo que lo que define a las personas son sus actos porque lo que hace es lo que sos, si sos buena persona no vas a cometer actos de malas intenciones. Porque si vos hiciste mal una cosa y sabes que está mal prometes no volver a hacerlo, perdonas a esa persona después vuelves a hacer lo mismo no tiene noción de sus actos, no tiene sentido, no va para mí.

E-¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

T-Nada, porque no le deseo en mal a nadie, prefiero que sea feliz. Te pongo por ejemplo mi ex pareja que si él fue algo imperdonable la tracción, yo ahora lo dejé. Le deseo que sea feliz con la persona que él encuentre.

E-¿Qué piensas acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

T-Yo creo que si la gente puede cambiar, uno mismo puede cambiar pero hay personas que no, si creo que las personas pueden cambiar. Por ejemplo yo, y el que quiere cambiar cambia.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo

T-Me pongo mal (ríe) no demasiado frustrada, muy muy mal. En lo económico me frustra mucho porque yo trabajo, trabajo me gusta tener mi plata y que por

ahí yo tengo muchas ideas, quiero crecer en lo material, quiero mejorar mi casa, tratar de darle a mis hijos una vida digna, que cada uno tenga su habitación, tenga su cama, La idea que yo me pongo es ahorrar, tener plata. Y la plata se va como agua y decís estoy cobrando tanto y no tengo plata. Ni siquiera para comprar un hierro para futuro encadenado Eso me deprime, me bajoneo, me pongo mal, eso es lo más reciente.

E-¿Qué es para vos el éxito?

T-Es tener todo, tener una familia bien formada, tener una casa, todo.

E-¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

T-No, no me considero exitosa porque me falta mucho (ríe). Me falta todo, me falta mucho. No me puedo considerar exitosa.

E-¿Qué desafío piensas que todavía no tomaste?

T- Ahí voy a tocar un tema, pero no sé si viene al caso qué es enamorarme, no sé lo que es sentirse enamorada o sentir que alguien te quiera, hace tiempo que no ocurre.

E- ¿Por qué piensas que todavía no tomaste ese desafío?

T- Y porque tengo mis hijos y ella están por encima de todo, creo que por eso. Además no me gusta la idea de tener otra persona que sea que no sea los padres de mis hijos. Mostrarme con otra persona que no sea ponerle no me veo pero por ahí quizá Si no sé. Es algo que yo me lo guardo. Siempre tuve esa idea en la cabeza de tener una familia bien formada, de mis hijos todos con el mismo padre. Y darles ejemplo y no se lo pude dar quizás, porque la vida no me lo permitió, no se dio, no era la persona correcta, quizás pero como que queda esto acá y no. Porque ya no creo en nadie. Y porque tengo mis hijos y ella están por encima de todo. Creo que por eso, siempre tuve la idea de tener una familia bien formada, y no se lo pude dar. No me veo con nadie, más que terminar de cuidar a mis hijos.

E- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien?

T-Por ahí no puedo por ejemplo ser mejor madre, hay cosas que por ahí sé qué me faltan.

E- ¿Qué sería ser mejor madre?

T- Poder estar con ellos, dares lo que necesitan. También por ahí soy muy rigurosa, soy muy estricta y por ahí debería ser menos exigente. Creo que en eso como madre siempre me enfocó en eso. Quiero que les vaya bien en el colegio y que me ayuden con la casa.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E-¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

T-Sí, creo que debería haber sido algo más sabiendo terminar el secundario, mi mamá me reclama me dice qué “te pague el colegio privado y terminaste siendo con hijo en brazos”. Y podría haber sido algo más.

E-¿Qué es algo más?

T-Haber estudiado una carrera, haber tenido una profesión y ser algo más. Pero bueno (risas)

E-¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueras?

T-En cierta parte me angustia (se le llenan los ojos de lágrimas), porque quizás yo guardado muchas cosas para descargar que se yo, no hablo mucho con nadie tampoco. Pero está bueno.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

T-Y cómo está la situación afuera en la juventud, en ese sentido, ellos, la junta que tienen por ahí, donde están, qué es lo que hace, lo que puede llegar a ser. Por eso cuando cuido a mi hijo trato de ser exigente, de preguntarle en ¿dónde está? ¿qué es lo que hace? y por ahí se manda cada cagada y como que eso al toque me pongo a pensar y le digo “pero mira N si te llega a pasar algo y

estás ahí metido, caes vos por andar acompañando a tus compañeros”. Okay estás con los chicos que consumen porro porque él tiene tantas amistades y le convida le dan y él dice yo no yo no fumo, yo no agarró eso y por una caída puede terminar metido en eso.

E-¿Qué sentís ante estas situaciones peligrosas?

T-Miedo, miedo a que llegue a pasar algo sea con mis hijos o a mí misma, o sea, quien sea a mi familia, a mis hijos, a mi madre que les podría pasar. Por ejemplo hace poquito a mi hijo le robaron acá en el puente del Canal sobre la ruta él también venía tarde pero no venía sólo venía con sus compañeros Y todavía les hacía la gauchada para tomar el colectivo lo agarraron entre 3 personas y me los juntaron con cuchillo porque él se aferró a no tirar las cosas como tiene un pantalón bien ajustado, entonces tenía miedo. Ese temor como ahí es que le digo basta de andar pero tampoco lo puedo retener al chico, si bien pasó, por eso es a lo que digo bueno me pasó esta vez. Le digo, hijo, te puede pasar en cualquier esquina. Y qué hago yo cómo me pongo yo cuando lo vi llegar a casa, vino llorando, me dijo me robaron el celular y después me empezó a contar, le digo gracias a dios, mi hijo está acá. A veces ni duermo cuando sale no duermo, estoy pensando constantemente. Entonces como que me desespera ver que por ahí no llegó por ahí, se demora la vez pasada también. Claro, como ahora está incomunicado conmigo salió del colegio y nos compartió colegio y me llegó muy tarde Entonces yo le digo y estuve a punto de llamar a la policía, y él me dice pero no pasa nada más estuve con los chicos llegó bien. También no me voy a trabajar libre, cuando me voy a trabajar y quedan los chicos en la casa y me preocupo.

E-¿Cómo reaccionar ante estas situaciones?

T-Cuando me preocupo enseguida me pongo mal y empieza a carburar mi cabeza. Cuando sale estoy pensando que le estará pasando, que seguro que ya los detuvieron o algo le pasó o lo apuntaron o le hicieron algo y yo no sé nada comienzo a carburar yo sola o hacerme ideas. CREENCIA IRRACIONAL

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno está pasando por problemas?

T-Nada trato de no pensar trato de no meterme porque yo tengo mis propios problemas, tengo ganas de ayudar pero trato de no meterme me da la sensación de meterme y decir algo pero no me atengo no voy porque sé que

no voy a sumar más que arrestar por alguna idea una opinión lo que sí me preocupa y trató de escuchar me ha pasado con mis amigas que han atravesado por la misma situación que yo si estoy para escucharla pero no trato de aconsejar

E-¿Hay conducta de otras personas que te afectan?

T-No habrá en ese sentido no.

E-¿Actualmente estás preocupada por otra persona?

T-Por mi hijo adolescente, por qué es lo que pasa por su cabeza y por ahí muero por solucionar lo que le pasa o calmarlo un momento, porque él pasó por muchas cosas por ahí él es el que todo lo absorbió si me afecta lo que le pasa o lo que piensa.

E-¿Si tuvieras que mencionar tus emociones predominantes durante el día cuáles serían?

T- Hoy alegría, de que sé que uno se mis hijos hizo la prueba y que le fue bien esa emoción de las cosas que me cuentan del estudio de cómo las llevan ellos (ríe) es muy emocionante.

E-¿Consideras que puedes manejar tus emociones?

- No puedo controlar mis emociones porque como te digo hay cosas que me frustran y ya no puedo decir me quedo callada y agachar la cabeza. Por ahí reniego, por ejemplo de lo mal que estoy viene uno y quiere contarme cosas y yo estoy en otra y ya discutimos. Por ejemplo el mayor me viene a contar algo y dice pero te estoy hablando bien o por ahí estoy enojada o estoy idiota y no quiero a nadie encima mío y ellos me dicen bueno trátame bien y ya le digo pero estoy tratando bien pero es porque estoy enojada y ya me agarró a pelear con mi hijo grande o con mi mamá y de la nada empiezo a llorar de la rabia o de la bronca y también a veces me cayó y no les cuento.

Si me cuesta manejar mis emociones o por ahí me enojo con alguien y le digo las cosas por ahí se me escapan y digo cosas feas (ríe).

Me pasó con mi hermana que por ahí. Ella me ve me ayuda mucho me retaba o me dice fíjate la mamá fíjate esto y llega un punto donde yo le digo bueno y yo hija única no soy y fijate vos también a veces hay que acompañarla a mamá al banco y yo veo Cómo arreglo con los chicos porque porque eso también es un tema y bueno discutimos y ya levanto sola vos me pasó ayer por ejemplo que me agarré con una señora por el tema del perro este perro me mordió y me lo

venía aguantando dos semanas porque mi perro me acosa y bueno y yo tengo que pasar por ahí fui y le golpea la puerta le toque las manos y le dije que por favor mete a su perro adentro y me puse a discutir con ella y le dije que le a poner la denuncia tengo eso saques entre paréntesis ríe.

E-¿Qué situaciones influyen en tus emociones?

T- Las peleas con mis hijos con el más chico o con el mayor que discutimos mucho por no pensar lo mismo o por ahí sí yo lo tengo que privar de algo y él me dice porque yo. Él es el más vago de la casa él no tiende la cama no no lava zapatillas no hace nada Él es él es el más grande y se comporta como más chiquito Ya estoy cansada siempre exigente cuando era chico yo lo bañaba todos los días tres veces al día muy estricta muy exigente con él siendo mi primer hijo por ahí reniego no sacamos las chispas entre los dos nos pegamos a contestar y le digo vas a hacer tal cosa y él me dice quién sos vos para mandar le digo yo soy tu madre respeto basta hacer las cosas que te digo me hace la contra agarró todas sus zapatillas y los pongo en un Tacho para que las lavé él sabrá si tiene que usar y la agarra la rabieta Pero hay quedó y yo no lavó si veo que pasan tres días y no lava esto se va a podrir y terminó lavándole

E-¿Hay personas que son imprescindibles en tu vida?

T-(Ríe) mi mamá porque más allá que ella me ayuda es mi madre, las cosas que ella me dice me las dice peleando me lo dice para saber y para enseñarme y creo que el día que ya no esté va a ser muy difícil no sé si aceptar eso pero ella siempre está ahí siempre hemos estado juntas.

E-¿Recurrir al apoyo de ella?

T- Si todo lo que me pasa se lo cuento a ella le cuento todo aunque sé que ella me diga sí o no O no esté de acuerdo a lo mismo me pasa algo y yo se lo cuento siempre con ella.

E-¿Recurrís a ella al momento de tomar decisiones?

T-Si le pido su opinión pero al momento de tomar la decisión lo hago yo ríe pero si recurro a la opinión de ella y de mi hermana.

E-¿Qué tan importante es para vos que otra persona te acepten?

T- Es muy me gusta me pone contenta que mis amistades mis amigos me dicen M yo no sé cómo haces para andar o me dicen me gusta cómo sos una

mujer luchona porque conozco muchas que no andan con los críos a cuestras y yo estoy así, mi mami dice tenés que ir a pagar esto y yo voy te voy a pagar o me dice fijate M me falta esto y yo voy y te lo consigo y te lo dejo pero sí me gusta que después de todas esas cositas esas obras que yo hago por la gente amigos por mi mamá con mis hijos el día de mañana te lo valore y te diga sí M voy si esto me gusta como sos.

E-¿Cómo recibir las críticas que te puedan llegar a ser?

T- La tomo como crítica sí y a la vez eso me sirve para aprender y ser mejor por ejemplo yo hago tortas me gusta hacer tortas y me enfocó mucho en lo que es la decoración y le digo tanto a mi hermana que más cercana o a cualquiera le digo mira hice esta torta decime qué tal me salió decime pero se te critica le digo decime si la decoración está buena o si el gusto .Está bueno si le falta algo decime y trato de hacerlo Mejor la próxima vez que lo haga.

E- ¿Qué piensas cuando no le agradas a alguien que querías agradarle?

T- Qué pena pero se lo perdió entre paréntesis ríe si no le agradó digo bueno se lo perdió se perdió de seguirme conociendo O de saber quién soy yo porque no soy mala como te digo si alguien necesita de mí yo estoy ahí siempre cuando yo pueda Pero sigo momentos cuando no tenía mis hijos y y tenía una amiga ya me necesitaba y yo estuve con ella en todo momento cuando tuvo una pérdida de un bebé la compañía hasta el último me gusta estar y después como que ella no Y como te digo me gusta que me valoren después con el tiempo resultó ser una una amiga no conveniente digamos una falsa amiga que se metió donde no debería meterse y bueno y para mí murió para mí es o blanco o negro Yo te ofrecí y te Abrí la puerta de mi casa te brindé mi amistad y no la supiste valorar no vuelvo a tener más tratos con esa misma persona si no la supiste valorar Yo soy así.

E-¿ Qué pensás cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que estás haciendo?

T- sí me molesta pero lo aceptó.

E-¿Me podrías de algún ejemplo reciente?

T- A veces mi mamá me critica o me corrige algo pero lo hace para ayudarme para que aprenda.

E-¿Qué tan importante consideras tu historia pasada?

T- muy importante porque de eso aprendo aprendí para ser mejor digamos lo que me pasó para que no me vuelva a pasar todo lo que vi que no vuelva a pasar y de estar con una mala persona y no volver a elegir la misma ya más o menos sé que Cuáles son las intenciones de la manera en cómo hacer que eso te digo como pareja en general de todas las cosas Yo todo lo que viví que me pasó cuando mi bebé me pasó lo viví en carne propia perder un hijo es algo que bueno duele duro pero se lleva Si alguien le pasa a acompañar a la persona y estar con ella es algo que vos ves te hace más fuerte creo ya te hace fuerte

E-¿Existe experiencia de tu pasado que hicieron hoy en tu presente?

T- Sí porque no te sabría decir pero si hay experiencias que me marcaron por ejemplo perder un hijo después el resto creo que no yo creo que lo que me pasó me pasó y bueno fue un aprendizaje Pero eso sí me marcó me deja me deja me frustra el hecho de que haya perdido mi bebé hubiese preferido estar más tranquila o haber hecho otras cosas y que no me pasara eso El haberme cuidado mejor quizás aunque me cuide pero nunca pensé que me iba a llegar a pasar eso a mí en ese sentido después lo de la separación es algo que me pasó pero que no lo volvería Ojalá no me volverá a pasar pero como te digo no lo veo en mi futuro no no me veo realizando en la vida.

T- Otra cosa que me marcó fue la relación con mi ex pareja, no quiero estar en pareja es como que tengo cierta desconfianza en las personas del sexo opuesto como pareja no los veo sinceros .no logró confiar 100% en una persona por ejemplo tengo muchos amigos pero qué me dicen cosas pero no le doy importancia y los veo y digo Ah no esté parece que es uno pero hasta ahí No más yo nunca le doy mucho mucho calce a que pase algo siempre pienso mal ante cualquier coqueteo del hombre ya cortó no la sigo porque ya desconfío A qué a éste ya me quiere levantar y no estoy para eso

E-¿Consideras que existe una solución perfecta ante los problemas?

T- No porque nada es perfecto en esta vida tiene que haber algo imperfecto para que algo funciona no tiene que ser perfecto

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución de un problema?

T- Y ahí me deprimó de todo me pasa cuando no encuentro la solución a un problema me deprimó. Y buscó ayuda.

E-¿Me podrías mencionar algún ejemplo?

T- Por ejemplo el tema de la plata a veces no me alcanza y quiero ahorrar y me es imposible. Y a veces no le encuentro solución y me desespero pero suelo recurrir a amigos que sé que me pueden dar una mano.

PARTICIPANTE N° 3: CASO “F”

Datos Personales:

-Nombre (Inicial): F

- Edad: 24 años

-Estado civil actual: Soltera

-Hijos/as: Una niña de 4 años.

-Ocupación / Profesión: Lic. en Instrumentadora Quirúrgica- Cuidadora Domiciliaria

-Estudios alcanzados: Universitario

Entrevista:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E-¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

F-Mi hija, va a una salita de tres añitos yo colaboro con el tema de la cuota pero con su papá llegamos a un acuerdo. En mi casa tengo dos sobrinitas más también las tengo que cuidar a ella. Después el trabajo, cuido a un matrimonio de abuelitos.

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

F-¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

E-Para descansar de mis sobrinos, a veces siento que les presto más atención a ellas y me pierdo con mi hija aunque ella está ahí jugando. La mayor de las sobrinas está con el tema de la lectura y le quita un poco de tiempo para estar con ella. A la vez tengo que cocinar, limpiar y verla a las nenas cuando van al

baño, se ensucian, es todo a la vez. Podría evitar una responsabilidad sería el descanso de ellas dos, yo creo que es lo que más me cansa.

E-¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

F-Lo que más me gustaría sería conseguir trabajo de instrumentadora quirúrgica es lo único, para mí el trabajo es fundamental.

E-¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

F- Creo que encontrar algo de lo que estudie es una de mis dificultades, la cuidadora domiciliaria es algo más de enfermería y yo tengo lo básico nada más tomar la presión, hacer algún ejercicio, mi hermana es enfermera y me guía me dice como tengo que hacer, pero la dificultad sería conseguir trabajo de lo que estudié.

E-¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

F-La comunicación con el padre de mi hija, ahora se calmó un poco pero era bastante cortante e incómoda, solamente por mensaje. Mejoró bastante ya cumplimos un año separado, eso podría evitarlo en algún momento para hacer las cosas que quiero con mi hija y que él no se interponga mucho como para hacer la contra. La comunicación con su papá.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E-¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

F-De lo que me tocó vivir, la violencia de género y cuando veo que otras personas les pasó algo similar, y como que no se animan a hacer nada, denunciar yo creo que hay otra oportunidad para revertirlo o tener alguna alerta ahora. Creo que de ese error todo aprendemos como me pasó a mí. Siempre es el mirar para adelante y si se equivocan una vez otra vez como que no puede ser.

E-¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

F-A veces quiero volver el tiempo atrás lo que hice y cambiar mi forma de ser, lo que más me llama la atención es mi manera de manejarme con otras personas, es como si todos me podrían decir de todo o llevarme por encima como que no pongo ningún límite en mi vida. Y creo que no fui lo suficientemente fuerte o sincera para hacerlo mucho más antes con el padre de

mi hija. De haber tolerado muchas situaciones de violencia y no hacer nada. Creo que no fui fuerte.

E-¿Qué actos son imperdonables para vos?

F-La violencia, el tema de que te pasen por encima (sonríe), no soy resentida de decir te odio. No creo que sean imperdonables, el padre de mi hija no reconoce nada, de los hechos de violencia, él no hizo nada pero creo que depende de su crianza, viene de una generación así donde la mujer era más sumisa y no opinaba. Pero sería del violento.

E-¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

F-Yo insisto es que necesitan terapia, y una vez le propuse al papá de mi hija, era un sarpado un loco no reconocía lo que hizo. Que le hagan un seguimiento alguna otra ley que ampare más a las mujeres. A él le llamo la atención que lo había denunciado.

E-¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

F-Me cansé de leer artículos de internet, si existe posibilidad de cambio si hay terapia yo creo que si existe pero siempre con acompañamiento terapéutico.

E-¿Consideras que hay personas buenas o malas?

F-Un poco de las dos, no sé si soy buena o mala porque si me lo planteo después de lo que pasó, de pensar si hice las cosas mal, me lo merecía o me hubiese quedado callada con el tema de mi hija que lo extraña a su papá. Pero creo que todos tenemos un poco de las dos cosas.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

F-Me siento desilusionada y decepcionada de mí, estude tres años y todavía no trabajar de lo que estude me frustra, me bajonea. Me siento decepcionada no llegó hacer lo que quería.

E-¿Qué es para vos el éxito?

F-Para mí sería lograr todo a la perfección de que buscas y los objetivos que quieres. Sería lograr todo.

E-¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

F-Como mamá si, en el resto no me considero exitosa. Me falta el tema del trabajo yo creo que es exitoso el que trabaja de lo que le gusta.

E-¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

F-Vivir sola con mi hija. Y no lo pude hacer todavía por mi trabajo, y no me alcanza. Siempre es el tema del dinero.

E-¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

F-Es poner límites a las personas, me pasa ahora en mi trabajo. Hay un abuelito que me incomoda, tuvo un ACV él quiere que lo abrace cada cinco minutos. Y lo hacía, y le dije que no lo haga y lo volvía hacer. Él me decía que vos tenes que entender que tu trabajo es así, pase por un ACV necesito cariño.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E-¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

F-Poder charlar con el papá de mi hijo, después de la separación.

E-¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

F-Yo creo que depende de la persona, yo pongo todo de mi parte. Fui a las mediaciones y me conformaba con que me pague el 15 % y la abogada me dijo que estaba mal que era el 25%. Y tuvimos que ir a juicio. Depende de la persona, yo puse todo de mí, yo ponía de mi parte y él se rehusaba y quería a su manera. Con el tema del dinero, no le gusta soltar.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

F-Sucesos de primeros auxilios, tomar la presión a otras personas, sé lo básico pero no soy enfermera. Y otra es no conseguir trabajo y quedarme sin nada, porque no estoy encontrando.

E-¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

F-Incertidumbre no sé que pueda pasar o hacer, no está bien la convivencia con mi mamá, tuve que hablar con el padre de mi hija para pedirle ayuda

económica. Tengo miedo sobre qué va a pasar, si voy a seguir con el trabajo, el abuelito con el que trabajo me sigue molestando, yo tengo que ayudarlo con la motricidad de las piernas y quiero trabajar los brazo y se me tira encima de forma que no corresponde. Ir al trabajo termina siendo un castigo por la situación incómoda.

E-¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

F-Trato de buscar alquileres, busco en el diario y en internet, trato de conseguir. Me da culpa dejar a los abuelitos. Busco otra salida pero no consigo nada.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

F-Mi hermano, trabaja mucho tiene 28 y se la pasa trabajando no le pagan casi nada.

E-¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

F-Busco ayudarlo con lo que pueda (tose). Me preocupa, y lo ayudo cuido de su hija (tose).

E-¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

F-La respuesta del papá de mi hija (tose, toma agua). Lo que siempre me hace ruido.

E-Con mi mamá también choco mucho, ella siempre me dijo que era una incapaz de poner límites, todos te manipulan. Y su respuesta aunque sea de buena o mala manera, al final hago de todo y mi hermano me hace problema con esto o no me ayuda. Mi mamá me cuestiona todo.

E-¿De qué forma te afectan?

F-Y me pongo mal, me dan ganas de llorar, no me gusta pelear con mi mamá.

E-¿En algún momento intentaste cambiar la conducta de otra persona?

F-Si, al papá de mi hija. Pensé que podría cambiar pero no, no reconoce lo que hizo para él yo soy una loca. En un principio pensé que podía cambiar y dejar de ser violento pero no.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E-¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

F-Alegría viéndolas a ellas, a mis sobrinas. Con mi mamá volvía hablar con ella y algunos comentarios de ellas si me ponen mal. Otra es intriga, tenía que hablar con él. Y también me olvide que tenia turno y vine corriendo, desesperación.

E-¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

F-No, por ejemplo el tema de la tristeza, ver algo que me conmueve me pone re mal.

E-¿Me podrías dar algún ejemplo?

F-Por ejemplo, mi hija cuando viajaba a C, a visitar a su padre, me ponía re mal (se le llenan los ojos de lágrimas). Una vez volví llorando a la casa. El tema de las lágrimas, tristeza no lo puedo manejar.

E-¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

F-Las de angustia, por ejemplo creer que las cosas no te salen como las esperaba y las opiniones de lo demás. En el pueblo, escuché que hablan cosas de mí, y me enteré de cosas que dijo mi suegra y el padre de mi hijo y me dieron bronca. Decían que era una puta, una cualquiera. Siempre el que piensan los demás me frustra, o me hace poner con intriga si le caí bien o si como soy en mi trabajo como me ven mis empleadores n mi trabajo. Todavía no puedo cambiarlo, me juega en contra su opinión.

Creencia Irracional n°8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E-¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

F-Mi hija, mi mamá porque me banca con la casa.

E-¿Recurres a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

F-Si, cuando vivía con el padre de mi hija le preguntaba te parece, trataba de consultarle a él. Porque no me llevaba bien con mi mamá. Ahora consulto con mi hermana.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E-¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

F-Con el tema del trabajo si me importa, que me acepten porque son mis empleadores. Y me dicen que les gusta como soy, muy atenta.

E-¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

F-Me siento mal, pienso que tendré algo mal para no agradecerle. Pensaría que es lo que dije para que la caiga mal.

E-¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

F-Si las escucho, si me gusta que me digan sos así. Las recibo bien porque son para mejorar.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

F-Eso me toca vivir con mi mamá, desde que me paso la violencia y me decía que no podía haber aceptado un acuerdo en la ciudad judicial, que no podría decidir por mi hija. Tiene razón me paso por tonta, me decían hace esto, no hables con nadie, cerra tu red social. Y al principio no decía nada, ahora que comencé a cuestionar. Me decía que para que vos entiendas las cosas hace falta pegarte maltratarte. Me daba mucha impotencia.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

F-Con mi mamá, me dice “para que vos entiendas algo hay que maltratarte”, no soy tonta. Ella me quiere imponer sus ideas, ahora me callo y cuando no está mi hija hablo, no quiero que escuche como peleamos.

E-¿Qué ideas te quiere imponer?

F-Ella no quiere al papá de mi hija vaya a verme por lo que pasó, él me ahorco y también fue violento con ella pero yo quiero tener una buena relación con él.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E-¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

F-Mis padres se separaron cuando tenía 5 años, con mi mamá se llevaban re mal, ella comenzó a sacar a luz que él le hacía esto, la encerraba. Yo nunca vi.

E-Mi mamá siempre a la defensiva, lo trataba mal a mi papá y él le decía loca. Mi mamá siempre fue la referencia más grande. Ella siempre nos tuvo cortitos y más conmigo. Yo no salía a ningún lado, eso creo que la manipulación de mi madre, el padre de mi hijo también lo hace.

F-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

E-Todo tuvo que ver con mi pasado con lo que me pasó. Yo creo que no aprender a decidir, a poner límites. Sí, siempre me cuesta poner límites, por ejemplo a mi empleador.

Creencia Irracional n° 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

F-Yo creo que cambiar mi manera de ser, es como cualquiera puede venir y decirme algo, manipularme. Mi carácter debería ser más correcto al momento de poner límites.

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

F- Yo creo que al momento de tomar la decisión de separarme. Pensé que consultarle a alguien no iba a entender mucho, y en ese momento no sabía qué hacer y me quedaba ahí.

PARTICIPANTE N°4: CASO “L”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial):L
- Edad: 33 años
- Estado civil actual: Soltera
- Hijos/as: Dos varones de 1 y 7 años.
- Ocupación / Profesión: Independiente
- Estudios alcanzados: Secundario Incompleto

Entrevista:

Preguntas guías acerca de:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E-¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

L-Mis hijos, mi casa, alquiler. Otra responsabilidad es el trabajo, mi salud tengo depresión (sonríe).

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

L-Que son las que tienen cualquier persona común.

E-¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

L-Me cuesta ocuparme de mí de lo que me pasa, no me importo muy mucho.

E-¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

L-Una relación que tengo que es muy violenta.

E-¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

L-Me está trabando todo, desde hace cuatro años, sino estuviera en esa relación creo que me iría mejor en otras cosas como el trabajo, hace un mes trabajaba en un negocio y renuncié por eso y me quedé con lo del face. Era una buena entrada pero no pude, soy muy dependiente de él, si estoy bien con el puedo hacer las cosas bien si no no.

E-¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

L-Mi relación con él si la pudiera borrar porque no es sano para mí.

Creencia Irracional n°3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E-¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

L-Que ha cualquiera le puede pasar, no somos perfectos. En vez de jugar prefiero ayudar.

E-¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

L-(Mira para el costado) Pienso que lo que podría haber evitado, soy muy impulsiva y si lo pensara más lo evitaría.

E-¿Me podrías dar un ejemplo?

L-Por ejemplo volver con una persona que sé que está mal, que es un error.

E-¿Qué actos son imperdonables para vos?

L-(Se balancea) Una violación, un abuso, no hay justificación porque me pasó. Más allá que me haya pasado no. Un robo, un asesinato justifico pero una violación no.

E-¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

L-Pagar con la justicia, igual es más pesado tener la consciencia sucia es la condena más pesada. Si pudiera elegir la persona que me hizo esto a mí no podría estar tranquila.

E-¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

L-Si uno quiere y se lo propone sí.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

L-No acepto un no, el no poder me desestabiliza, hago hasta lo imposible para lograrlo.

E-¿Qué es para vos el éxito?

L-(Sonríe) (Ríe) (mira para abajo, se toca con las manos la rodilla y mira para arriba) No sé.

E-¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

L-No, aunque me dicen que sí, creo que tengo capacidad para lograr cosas buenas. Porque por ahí no lo veo, no valoro lo que hago después de haber alcanzado eso no lo valoro.

E-¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

L-Enamorarme (ríe) porque no (mira para abajo) pienso que no es para mí porque no sé cómo amar, querer. Capaz que no lo hago de la forma correcta, no sé si hay una forma correcta.

E-¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

L-Tener una relación, porque no sé cómo amar, lo intento.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E-¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

L-Mi relación con esta persona porque es muy violenta yo la podría evitar situaciones feas que pasan y no hago nada.

E-¿Qué situaciones?

L-Golpes, maltrato por parte de él hacia mí.

E-¿Por qué no lo evitas?

L-No sé.

E-¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

L-Siento dolor, bronca, impotencia, malestar físico. Siempre entro en crisis de nervios de lastimarme a mí misma, soy muy impulsiva y ansiosa.

E-¿Me podrías mencionar algún ejemplo?

L-Es desesperación de no entender ciertas cosas, actitudes de él el rechazo el abandono, la mentira, la manipulación de mi pareja.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad?
¿Por qué?

L-Estar con él porque no un minuto de paz entre nosotros, todo es violencia, insultos, golpes.

E-¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

L-No me gustan pero sigo. Es un lugar donde me siento cómoda, quizás lo hice como un hábito.

E-¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

L-Sigo con él.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

L-Pienso como ayudarlo porque creo que es lo correcto.

E-¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

L-Lo mismo trato de ayudarlo.

E-¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

L-Si de la persona con la que estoy. Él dice que no venga más al área y eso termina en discusiones, dice que acá me lavan la cabeza.

E-¿De qué forma te afectan?

L-Me hace dudar de mi misma, yo sé que tengo razón pero es tanta la manipulación de su parte, me hace pensar que estoy equivocada.

E-¿En algún momento intentaste cambiar la conducta de otra persona?

L-La de él y la de mí.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E-¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

L-Tranquilidad, no sé.

E-¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

L-No porque eso me llevo a renunciar a mi trabajo porque si tengo que gritar grito, si me ven llorar por la calle no lo puedo controlar. No quería que me vean llorar me daba vergüenza, me arrepiento.

E-¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

L-Mi relación con él es lo que me desestabiliza hoy, lo otro lo tengo bajo control, lo económico la estabilidad laboral me va bien con las ventas. Si estuviera con el anterior negocio estaría mejor todavía.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E-¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

L-Si mi hijo y Jorge el papá de él, porque mi Jorge está incondicionalmente no sé qué sería de mi sin él.

E-¿Recurres a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

L-Si porque él es importante para mí, aunque termino haciendo lo que yo quiero, al momento de decidir decido yo.

E-Ahora en este momento estoy permitiendo cosas que no quiero (sonríe) no sé. Él quiere que yo sea más tranquila y quiere acepte cosas pero no las termino de aceptar.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E-¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

L-Me importa el qué dirán, si me ven llorar me quedo pensando que habrán dicho, pensado.

E-¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

L-Me siento mal, la persona con la que estoy no le gusta como soy y quiere que cambie.

E-¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

L-Bien, porque me gusta que me digan lo bueno y lo malo.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

L-Me pasa con esta persona, siento que no le agrado como soy pero si soy como él quiere que sea me siento mal.

E-¿Cómo quiere él que seas?

L-Quiere que permita la violencia, el maltrato de él hacia mí.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

L-Me siento mal, pienso que quizás estoy equivocada, dudo de mí. Me pasó con esta persona que no le gusta que le diga las cosas que me dicen en el área sobre la violencia. Y me hace pensar que estoy equivocada.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E-¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

L-Muy importante porque hay cosas que no puedo superar, considero que todos los miedos, inseguridades son por las cosas que me pasaron antes. La

violencia que viví y vivo con esta persona, la pérdida de mi madre que se suicidó.

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

L-Si, el suicidio de mi mamá que me volvió más insegura y posesiva en las relaciones.

Creencia Irracional n° 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

L- Si ahora la solución perfecta sería separarme definitivamente pero no quiero.

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

L- Pienso como la voy a encontrar. No existir, pero nunca se me ocurrió pensar hacer algo así .

PARTICIPANTE N° 5: CASO “M”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial): M
- Edad: 24 años
- Estado civil actual: En pareja.
- Hijos/as: Una hija de cinco años
- Ocupación / Profesión: Ama de casa

-Estudios alcanzados: Terciario incompleto

Entrevista:

Preguntas guías acerca de:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E-¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

M-Ser mamá y estudiar, nada más. Obviamente los deberes de la casa.

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

M-Son las responsabilidades globales de la mayoría de las mujeres tanto de ama de casa como madre y después lo que es estudiante es un anexo.

E-¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

M-No, me manejo bastante bien, vivo con mi mamá y nos repartimos las responsabilidades de la casa y está bien.

E-¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

M-El papá de mi hija que sigue haciendo problemas, que no quiere que estudie.

E-¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

M-Que no puedo estar tranquila, él por ahí es violento y me persigue por la calle no puedo salir tranquila, no puedo vivir tranquila. Esa sería mi única dificultad después con lo demás no tengo problema.

E-¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

M-La del papá de mi hija, lo ignoro si yo me pongo a enfrentarlo es como que se va alargando la cosa y no termina nunca. Llegue a un punto donde lo ignoro y ahí queda.

Creencia Irracional n°3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E-¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

M-Muchas veces depende de quién lo comete, por ejemplo si es una persona que siempre anda cometiendo errores es como que por ahí pienso, qué descuidado que sos si siempre lo vivís cometiendo siempre vivis haciendo mal las cosas y no le prestas atención como deberían ser las cosas.

E-¿Me podrías mencionar algún ejemplo reciente?

M-Ahora no recuerdo, pero por ahí si es una persona que nunca comete un error, que es como que perfeccionista por ahí lo pienso de otra manera seguí intentando que ya te va a salir o fijate y analizas lo que estás haciendo mal.

E-¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

M-Principalmente pienso que tonta que soy por lo general yo ya vengo viendo que va a pasar esto y no hago nada para evitarlo y hago que pase.

E-¿Me podrías mencionar algún ejemplo?

M-Siempre me pasa, un ejemplo tonto estoy viendo que se va a caer algo y estoy mirando a que se caiga y se cayó y después me digo como no hice nada.

E-¿Y qué piensas acerca de vos cuando cometes algún error?

M-Pienso porque no hiciste nada, que tonta, como no te diste cuenta que iba a pasar.

E-¿Qué actos son imperdonables para vos?

M-Las mentiras, las infidelidades para mí eso ya no tiene vuelta atrás. Porque es una pérdida de confianza y algo que yo valoro mucho es la confianza tanto como la doy como la que recibo. Si recibo confianza puedo confiar en esa persona también, puedo dar mi confianza plena y una vez que me traicionaron es como que si te lo hizo una vez te lo va hacer siempre.

E-¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

M-En ese caso trato de alejarlas ya no le doy la misma atención de siempre, simplemente eso. Volvemos al mismo tema de ignorarlas, ya desconfío de vos y nos vemos y empiezo a ignorar a esa persona.

E-¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

M-Sí, todos pueden cambiar lo triste de los cambios es que siempre tienen que tocar fondo que te tiene que pasar algo trágico para que vos cambies. No es que voy a decir voy a cambiar y cambio. Tiene que pasarte algo que te impulso, que te marque la vida para decirte necesito cambiar y algunos cambian y otros no.

E-¿Consideras que existen personas buenas y malas?

M-Sí, creo que existen personas buenas y otras que son malas.

E-¿Por qué?

M-Porque hay personas que buscan hacer el bien y otras solo daño.

E-¿Consideras que los actos definen a las personas?

M-No porque hay mucha falsedad hoy en día. Es como los ejemplo de algunos memes de internet ves a la señora que va todos los domingos a misa pero a la vez las ves criticando a todo el mundo y no ayuda. Es como que alguna acción no dice nada de vos.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

M-Que lo voy a seguir intentando hasta lograrlo. Por ejemplo dejé varias carreras y lo tomo como un fracaso pero ahora comencé otra y quiero terminarla.

E-¿Qué es para vos el éxito?

M-Yo lo tengo más como que aparte de llegar a una meta es llegar a la meta y sentirte bien con vos misma, te sentís cómodo o sentís la conciencia limpia por así decirlo. Porque no te sirve de nada llegar a una meta y hacer mucho daño atrás. Entonces para mí eso no es éxito si vas a hacer daño a otras personas para conseguir lo que quieres eso no es éxito.

E-¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

M-A medias porque ponele fracase en lo que es mi pareja, y como ya te dije he dejado varias carreras eso lo tengo como un fracaso también sin embargo ahora tome una carrera nueva y me va bien. Con respecto a mi hija me va bien en parte si siento éxito con eso porque me siento bien y cómoda.

E-¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

M-(Piensa) Creo que no, nunca me lo planteo. No.

E-¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

M-(Piensa) Tal vez la comunicación me cuesta comunicarme con las personas de las cosas que me pasan o veo. Si bien soy sincera pero me cuesta por ahí decirlo.

E-¿Y lo haces o no?

M-Algunas cosas si pero cuando llego a situaciones límites, exploto y las digo. Pero de estar tranquila y decirlo a veces no.

E-¿Me podrías dar algún ejemplo?

M-Ahora no se me ocurre alguno pero sí me ha pasado.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E-¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

M-No.

E-¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

M-Nada, las acepto así como son y espero a que se amolde a mí. Tengo bastante tolerancia en ese sentido.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

M-La única situación peligrosa son las situaciones de violencia con mi ex pareja o el salir de mi casa como que tengo miedo de encontrármelo pero es lo único que le tengo miedo hoy en día.

E-¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

M-Mucho miedo, mucha impotencia y bronca.

E-¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

M-Ignorando, simplemente ignorando.

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

M-Siempre trato de ayudarla y pienso que a través de mis consejos lo va a poder superar mejor a través de mi experiencia.

E-¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

M-Si me preocupa bastante y ayudo.

E-¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

M-No.

E-¿Actualmente estas preocupada por alguna persona?

E-Si, por mi hija por el tema de su papá porque cuando ella lo ve por ahí él le dice cosas y su cabecita se revoluciona y vuelve y esta un par de días tristes, no quiere jugar y eso me genera preocupación y me desespero por querer alegrarla de nuevo.

E-¿De qué forma te afectan?

M-Me genera preocupación y da desesperación.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E-¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

M-Todas, (ríe). Hoy estuve triste, feliz y angustiada.

E-¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

M-Sí, tengo facilidad para manejar mis emociones, más que nada como para que la gente no se cuenta.

E-¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

M-Básicamente lo que pase con mi hija por el contacto que tiene con su padre que la deja mal, y el tema de estudio por los parciales y otro tema de salud que estoy atravesando ahora que también me preocupa.

E-¿De qué forma influyen?

M-Lo del padre de mi hija, termino preocupada porque vuelve mal después de visitarlo, eso me preocupa. Después el tema del estudio y los parciales me pongo nerviosa. Y tema de salud que estoy atravesando ahora me tiene también preocupada

Creencia Irracional n°8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E-¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

M-(piensa) Mi mamá, y mi hija creo que es lo más imprescindible. En mi hija encuentro la ternura y alegría y en mi mamá encuentro lo que es el apoyo por ahí si me pasa algo ella está para levantarme o para contenerme nunca me deja caer.

E-¿Recurras a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

M-Si a mi mamá. Ante todo porque además ella se da cuenta de lo que me pasa, entonces es como que ella misma empieza a preguntarme y ya termino hablando con ella.

E-Pero ante las decisiones las tomo yo, siempre la pienso yo por lo general no soy de recibir muchos consejos. Antes si con mi ex pareja que me manipulaba o que me sometía a hacer cosas que no quería.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E-¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

M-No me interesa.

E-¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

M-Sabes que no me paso (ríe). Si quiero caerle bien a alguien por lo general le caigo bien a todo el mundo pero por lo general me doy cuenta cuando no le voy a caer bien a alguien o no me va a caer bien. Soy de estudiar mucho a las personas antes de entablar algo.

E-¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

M-Bien, las tomo como criticas constructivas, porque si te critican es por algo.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

M-Lo replanteo y lo discuto, por ahí si me equivoque estoy dispuesta a todo. A una posible falla que tuve no soy cerrada de decir es así o así.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

M-Pienso que posiblemente tenga razón. Me paso que pongo mi punto de vista y ellos me dicen su punto de vista y llegamos un punto medio no yo cambio completamente ni él cambia de estado.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E-¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

M-Toda historia es un aprendizaje y todo que me haya pasado para mi es importante. Por eso soy quien soy hoy en día.

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

M-Por el tema de mi ex pareja se que hoy en día me siento más fuerte y también he aprendido a ver cosas que antes no veía, estar atenta a las señales aunque sea de control o manipulación. La crianza de mi mamá de ser siempre perfeccionista eso incide mucho, es que no voy a parar hasta no tener lo que quiero.

Creencia Irracional n° 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

M- (Piensa) no porque simplemente ha como yo vivo es como que soy más espontánea entonces voy haciendo como me salga. No pienso, esto va a ser así y lo voy a solucionar así.

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

M- Me frustro bastante, y lo dejo un rato. Y por ahí pienso que no soy suficiente. Pero pasa mucho tiempo y después me viene la solución.

PARTICIPANTE N°6: CASO “N”

Datos Personales:

-Nombre (Inicial): N

- Edad: 33 años

-Estado civil actual: en pareja

-Hijos/as: un varón

-Ocupación / Profesión: ama de casa

-Estudios alcanzados: Terciario incompleto

Entrevista

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

N-Todas (ríe) trabajando no estoy porque también tuve un hecho con él y tuve que dejar el trabajo y después por ejemplo cuando mi hijo está en la escuela hago las prácticas para terminar de cursar y luego todo el tiempo se lo dedico a él a mi hijo.

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

N- En cuanto a mis responsabilidades él es todo, mi hijo, darle un techo ver por sus necesidades, todo lo que sea ser mamá tiempo completo porque lo hago sola el único tipo de ayuda que recibo es por mi madre si tengo que ir a estudiar o hacer las prácticas o venir acá ella me ayuda.

E- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

N- No sé si evitar, si tenía la ingenuidad de que podríamos haber hecho 50 y 50 a pesar de estar separados y que no todo recaiga sobre mí, por ejemplo busco trabajo hace tiempo pero sé que si me voy a trabajar porque con el sueldo tendría que ver de pagar una niñera entonces lo que cobraría iría directo a una niñera y a su vez siento que lo dejaría todo el día y es como que ya le falta él y ahora le faltaría yo, ni siquiera es que me daría una rentabilidad económica

E- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

N- (Ríe) en cuanto tiempo creo que no tengo la libertad de decir voy a hacer o agarrar cualquier trabajo que me ofrezca porque pensaría cómo haría con mi hijo, creo que la dificultad es más el tiempo. La segunda dificultad es que pensé que iba a poder alquilar y los gastos son más de lo que yo puedo afrontar entonces creo que lo que más dificultad me genera es el tiempo y lo económico.

E- ¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

N - Más que nada lo económico, de volver a tener independencia, de volver a ser yo en ese sentido porque antes tenía mi trabajo podía decir bueno hago esto y los tuve que abandonar por mi ex pareja porque cuando nació mi hijo, él me decía que llora y me lo iba a dejar a mi trabajo, me decía no sé cómo calmarlo y lo llevaba, no me quería ayudar. Ahora tiene la perimetral pero se me sigue acercando, cuando me lo cruzo en el centro es como que me faltaría el aire. Siento que él sí está en el lugar donde yo estoy pero no me doy cuenta o no lo veo, si se me sigue acercado.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

N- Yo lo veo desde el punto de afuera cuando converso con mis amigas y todas se quejan de los ex o de los actuales y en puntual no sé si fue un error, creo que lo hace porque todavía no traspasó una línea es con una amiga en particular qué sigue con el marido después de hechos que para mí son muy aberrantes, por ejemplo un caso puntual son las discusiones entre ellos dos donde se mete la madre de ella y él le termina pegando a ella y vuelve con él para mí el error fue perdonarlo y seguir exponiendo a ella y a su hijo y no sé si la juzgo o no llegó a comprender lo que ella siente, la dependencia o el amor pero sí creo que sí yo perdone hace mucho tiempo es porque era entre nosotros para mí el error sería seguir exponiendo a su familia y ante eso creo que no está bien de última que piense en el entorno.

E- ¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

N- Ay creo que cuando me doy cuenta siento más culpa creo que mi error más grande fue que subestime a mi hijo creyendo que él cuando tenía dos, tres, cuatro años no iba a quedar en su memoria seguía intentando darle una familia como la que yo estuve bien con una mamá y un papá ahora veo que cometí ese error de seguir intentando pensando que no se daba cuenta de las cosas y las cosas que él me hizo a mí sin presencia nuestro hijo yo no sé las contaba.

Él me preguntaba por qué me separé, que por qué no lo quiero ver, que la policía y yo le decía que esas son cosas de grande ya la vamos a hablar cuando sea más grande, lo subestime y como que saca conclusiones de eso que si son acertadas que pensé que podía evitar que la sepa y me doy cuenta ahora que fue un error porque así como yo tengo dudas, intrigas y cosas que yo de grande no puedo manejar, que no las puedo aguantar y me genera mucha frustración muchas emociones encontradas creo que para él es peor porque le falta su papá y yo no supe darle una respuesta por cuidarlo por preservar sus sentimientos hacia su papá y su persona y que no crezca con ese rencor o recuerdos malos y creo que cada día me doy cuenta que hubiese sido mejor ir con la verdad siento que no hice bien el no explicarle cuando él empezó a preguntar, mi error fue subestimado en que no entendía. Creo que falle como mamá, creía que lo protegía, que lo estaba cuidando y estaba haciendo las cosas bien y inconscientemente les puse muchas cosas situaciones de riesgo, de subir al auto y que su padre esté tomando, ya habíamos tenido accidentes salí a una reunión y volvíamos y yo igual me subí al auto si bien yo no iba manejando pero si hubiera pasado algo siento que hubiera sido mi culpa no pude ver y creo que en eso falle.

E- ¿Qué actos son imperdonables para vos?

N- Hoy cualquier tipo de agresión ya sea una mala palabra, un forcejeo lo que fuera que antes creía que sí sólo una vez que empezó a pasar dije bueno pero a comparación de no es tanto o digo estaba enojado por se murió su abuela y está alterado y sin darme cuenta justifique con una bola de nieve que no paró. Siento culpa creo que a cómo me criaron y a cómo como yo veía las cosas antes de estar con él yo antes le decía a mis amigas como vas a permitir que pero dejalo, pero si vas a poder y él una vez que quede embarazada cambió ya no era como antes y cuando nació el bebé fue peor creo que comencé a justificar después de permitir que pasaran muchas cosas eso creo desilusión de mi, para mi familia que nunca tuvieron problemas de nadie y yo como que traje todo esto siento culpa como mamá y cómo pude haber permitido que haga todo lo que hizo siento que él llegó hasta dónde llegó porque yo se lo permití, culpa en ese sentido.

E- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

N- Creo que tanto a mí como con las mujeres que habló que no es una cuestión de sociedad de estatus social económico de edad oficial sólo pasa con personas con escasos recursos si hay algo que aprendí en todo este tiempo es que a todas nos puede pasar y que para que te des cuenta tiene que pasar algo muy lamentable, que pierda la vida de la mujer, o le pase a los hijos para que se despierten.

E- Yo no quiero que llegue el día que tus hijos me llamen y me digan mi mamá no está que me den la peor de las notas Pero creo que sí te puede pasar eso si nadie te despierta.

N- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

E- Yo creía que sí la verdad por cómo me criaron nunca vi nada parecido, mi papá lo único que hacía era fumar no salía, no tomaba, ver a su familia y su trabajo tengo dos hermanos varones él de 36 años jamás lo vi pasarse, jamás lo vi ni levantarnos la voz ni a mamá ni a mí ni a ninguna de sus parejas. Cuando me topé con esta realidad es como que tenía las ilusiones, las esperanzas ingenuidad o poca experiencia que promesas de él y que podía cambiar pero es como que se acomodó un tiempo conseguía lo que quería que volviéramos pero antes la primera que podía volví a hacer es como que se esforzó para tener lo que quería o quizá su intención fue mejorar pero para mí siempre fue así. Creo que hay un tiempo en el que sí mejoran pero después no. Y si me duele porque vimos cosas lindas pero no entiendo como la persona pudo ponernos en riesgo total.

N- Si, hay personas buenas y malas depende de las intenciones de cada uno por ejemplo ese intento ser buena madre ser buena mujer pero de ahí a que existan personas malas creo que es parte de la esencia de cada uno tiene que por cómo nos criaron.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E- ¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

N- Bronca (ríe) pero es porque creo que comencé a estudiar pensando que yo quería seguir trabajando pero que era un problema para nosotros por ejemplo me dice te vas todo el día y para qué te vas si no alcanza para nada si con lo que ganas alcanza para la niñera y yo le decía pero es despertarte saber que puedes compartir con otras personas y yo estoy me estoy realizando y no lo sabía en ese momento y dejé de trabajar. Si hubiera tenido un mínimo apoyo de él podría haber podido. Yo creo que es una falla mía es no haber terminado la carrera, creo que mi falla fue permitirle que él me anule, pienso que fracase.

E- ¿Qué es para vos el éxito?

N- Cumplir con lo que uno quiere sin dañar al otro, llegar a recibirme, antes estudiar y trabajar sin dejar mi rol como madre y en eso siento que quise hacerlo y fracase porque se me hizo más largo porque permitir que me lleguen todas las cosas, que pasen todas estas cosas, me hubiese sentido satisfecha de lograr las metas que yo tenía.

E- ¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

N- Ahora no porque me faltan cosas, me falta recibirme y volver a lo que yo era antes más positiva tomar más actitud ante los problemas, siento como que me debilité en cierto punto creí que era más fuerte y creo que no pude no pude con todo.

E- ¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

N- Por ejemplo quiero volver a ser independientemente, saltar esta etapa, poder ser feliz y darme la oportunidad de con mi hijo estar bien yo, volver a ser independiente conseguir un trabajo, salir adelante sé que tengo un apoyo

gracias a Dios, a mi familia, a mi entorno pero de volver a ser yo en cierto punto que él que no me quite más energía.

E- ¿Por qué piensas que todavía no lo tomaste?

N- Porque no consigo trabajo y me costaría trabajar teniendo que cuidar a mi hijo.

E- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

N- Tener sentido de la orientación que qué es un poco cómico me esforcé tanto por olvidarme de tantas cosas de lugares, por ejemplo me pasaba que veía una foto y yo podía recordar si fue el martes 16, el año y adónde había ido y que había hecho antes me acordaba bien ahora veo mis últimos nueve años veo fotos y me pasa que me acordaba pero me acordaba mal yo en la foto me veía sonriente pero yo me acordaba lo que había pasado minutos antes y qué es lo que ha pasado después entonces es como que me esforcé tanto por olvidarme de cosas malas o de situaciones o hay ropa que no uso porque la usé en otros momentos o pasó por algún lugar y me quiero olvidar de ese momento es como que me esforcé tanto en olvidarme de ciertas cosas que ahora vos me decís tenés que ir a no sé a las 11 y vos me decís a dónde queda es como que perdí el sentido de la ubicación.

E- ¿Y a esas cosas las haces o no?

N- Evité ir a lugares donde él podría estar, me limito en muchas actividades porque quiero evitar más momentos malos como te digo hasta con la ropa vos me decís es una tontería pero es una ropa pero vos decime cierto vestido cierto pantalón que yo usé en un momento antes es como que no puedo.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

N- No le puedo echar la culpa nada de lo que me pasó ni nada, pero si siento que algo debería ser diferente en cuanto a cuando uno decía decir basta

cuando yo digo no es todo termina mal no significa que no lo quería porque yo voy a terminar en un cajón y vos vas terminar preso y tu hijo va terminar en mano de no sé quién, mi mamá no tiene la vida comprada su mamá no está. En manos de quién va a terminar y cuando yo dije eso, fui a poner la denuncia pero una vez que se activó todo, siento que debería ser diferente yo ya sentía vergüenza de ir a poner una denuncia de que mi familia sepa y después fue el triple de tener que andar con un policía para todos lados. No digo que todos pero por día te mandan de 10 policías 2 se desubican, dos no te mandan al personal femenino te mandan varones sumado al dolor que vos tenés que decir basta agarró todas las fuerzas que me queda la vergüenza. Yo no sabía todo este tema pensé que la consigna se la ponían a él pero se la ponen a vos sobre que vos te limitas con todo lo que pasó te seguís limitando porque la policía va detrás tuyo yo creo que debería ser diferente el foco de cómo manejar el tema de la policía, que la tenga él, y no yo que tenía que ir a declarar 100 veces y él no.

E- ¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

N- Me da vergüenza creo que habla mal de mí lo que él es, creo que elegí mal al padre de mi hijo entonces como que yo te digo él hizo esto y también habla mal de mí porque yo permití que pasara todo eso y vuelvo a caer en la culpa y vuelvo a caer una vergüenza. Y creo que sí que está bueno que nos protejan en cierto punto pero que siento que nos siguen ajustando a nosotras en vez de ajustar a quién realmente corresponde

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E- ¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

N- (Piensa) Si si bien hay un registro de todo lo que pasó, creí que exageraba cuando se lo pedía a mi abogado pero sí quería dejar por escrito que si algo

me pasaba que sean conscientes que mi hijo quede con mi familia pero no por quién gana o quién pierde o quién se queda con él sino porque a ver puedo estar cruzando en la calle me puedo desmayar, o que me pase algo como a tantas mujeres que desaparecen que todo el mundo y la buscan donde no están. Yo sí quiero dejar por escrito que no duden de que si algo me pasa fuera él porque el último día que lo vi yo le dije no es que yo no lo quiera porque en ese momento a pesar de que me dado cuenta de todo es como que sí lo quería, yo le dije no es que no te quiera no puedo. Yo creí que podía manejar la situación y que podía ayudarlo y que podríamos trabajar en terapia pero no pude, creí que tenía la fuerza la capacidad pero no pude sí le dije no puedo no sé ya de dónde más sacar fuerzas.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

N- Aparte de miedo, la inseguridad de que no sé si va a cumplir con lo que me dijo cuando yo le dije eso me abrazó pero es como que me abrazó y como que viste cuando sentís que el abrazo te ahoga es como que me abrazó para hacerme entender la fuerza que él tenía porque me abrazó y es como que no pude responder sentí que me apretó tan fuerte que yo le decía soltame que no puedo respirar creo que lo hizo con la intención de que yo vea la fuerza que tiene y me dijo no te preocupes yo sí voy a terminar con esto, yo sí voy a terminar con vos como sea a lo que yo en ese momento entendí que él quería sembrar miedo .Después hablando con una amiga le dije vos que entendes por esto y ella se puso pálida y me dijo creo que tenés que ver las cosas y hablar con alguien andá a la justicia. Luego me chocó con su auto y ahora sí tengo ese miedo.

E- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

N- Trato de no ir a los lugares donde él podría estar.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E- ¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

N- Ahora tengo una amiga que está atravesando por violencia de género, me da pena de que no tenga el apoyo familiar de decir puedo contarle y me van a creer, me da mucha pena pero porque sé que es lo que se siente estar en esa situación de que te digan no vas a estar conmigo y te vas a cagar de hambre y de última yo tengo un hijo pero ella tiene cuatro y me da más pena y yo en ese momento sentía que si no estaba con él no sé que iba a pasar, dicho y hecho le dije no y se quedó con todo yo lo único que tengo soy yo y mis dos manos y ver cómo sacó adelante a mi hijo. Me daba pena porque más allá de lo económico es como que te sentís nada, no sé si inservible será la palabra pero disminuida a nada incapaz de ser buena madre ser buena en cualquier cosa de tu vida, me da pena me da una impotencia y una bronca tremenda de que la quiero sacudir que se despierte, me vuelve a llevar al miedo, ese temor de que me llamen y me digan que algo le pasó y sería mi culpa porque sé que a pesar de que la puedo hablar y le puedo decir un montón de cosas no sé si pasa algo después todos dicen ay no es que pasaba esto y quizás todo esperamos de que pase para recién decir yo sabía esto y yo le digo a su hermana hagamos una denuncia anónima y como que yo le digo hagamos y después digo no sé y no lo hago.

E- ¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

N - No sé es como siento responsabilidad y culpa por si le llegara a pasar algo.

E- ¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

N- Bueno ahora el que mi amiga este pasando por esto, si siento miedo de que le pase algo.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

N- Una licuadora de emociones (ríe) primero que nada cuando sabía que tenía que venir es como que pensé está bueno porque dentro de todo lo malo espero que sirva. Creo que esperaba sentirme más mal yo personalmente pero porque no sabía a qué me iban a decir, incertidumbre. Entonces por ejemplo me siento un poquito bien en decir puedo contar lo que me pasó lo que siento o hablar este tema sin desmoronarme tanto como antes pero a su vez me doy cuenta que quizás yo siento o pienso que estoy mejor pero hablando lo creo que es como que me falta trabajarlo o me falta superar ciertos miedos o me falta tener la confianza que tenía antes entonces como que me siento bien por un lado y no también por el otro (ríe).

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

N- De a ratos por momentos no.

E- ¿Qué emociones consideras que momentos no puedes manejar?

N- Creo que el miedo pero es como que me hago la fuerte porque no quiero que mi hijo vea una imagen débil de mi, quiero que sepa que conmigo no le va a pasar nada porque él si tiene miedo de que si lo vemos qué es lo que va a pasar o miedo de que vuelvan a pasar cosas así entonces si bien creo que me cuesta manejarlo creo que pongo mi mejor esfuerzo para que él vea obviamente que sabe que todos somos humanos y que nos puede pasar en cualquier otra circunstancia pero más me duele sentir que nos puede pasar de alguien que en teoría su familia que por más que pase lo que pase no va a dejar de ser creo que eso sí digamos me cuesta.

E- ¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

N- Esto de tener el miedo de encontrarlo y no sé qué podría hacer. Me da miedo. Si bien mi ex pareja tiene dos perimetrales, el juez ha determinado una pericia psicológica que no está apto para verlo lo mandaron hacer terapia. Todo está judicializado el tema es que no veo que el sistema funcione acorde a la situación creo que por ejemplo yo estoy con la consigna y él hace con su vida lo que quiere, yo tengo que ver qué voy a hacer con su hijo, yo le dije dividamos bien. Yo tampoco creo que como mujer me tengo que dar todo pero

yo tengo que ver dónde vivir con mis hijos tengo que ver cómo es solventar sus gastos. Ese aspecto me molesta.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

N- Sí, sí en primer lugar mi hijo, mis hermanos, mi mamá y si bien hace 12 años que mi papá falleció creo que si bien ya no está me sigue siendo imprescindible en cierto punto emocionalmente el saber que para mí es como sé que sé que sigue conmigo no sé cómo explicarlo. Después imprescindible y sé que fueron fundamental y siguen siendo mi grupo, mi entorno de amistades bien cercanas por ejemplo dos amigos que conozco desde la secundaria que hasta el día de hoy estuvieron más en las malas que en las buenas.

- ¿Recurres a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

N- Es cierto punto sí porque si yo ya tengo la idea es como que cuando la comento si me lo piden no sé si llegaría a cambiar pero sí más confianza y me siento más segura de decir bueno lo comenté o se lo conté y me sugirieron esto y cuando no lo comenté y después lo comenté y me dicen y pasa que me dijeron Ay no qué tonta lo debería de haber comentado o pedir una opinión de qué es lo que le parece y hablarlo.

E- ¿Con quién te pasa esto?

N- Con mi mamá, con estos amigos que te cuento, con el chico que estoy conociendo ahora, es como que me siento cómoda y siento muy certera las palabras con las que me aconseja entonces como que creo que hasta en eso no sé si me animaría a pedir una opinión pero no sé si pedir porque como que esa palabra me transporta a cómo me pasaba antes de decir tengo que pedir permiso para o pedirle permiso para ver si le parece algo hasta en ese sentido me cuesta decir la palabra pedir pero sí me siento cómoda diciéndole hablándole de las cosas que pienso hacer y así como con mamá también me

siento que son acertadas dentro de mis convicciones y valores siento que son acertadas las sugerencias que me da él, mis amigos, mi mamá.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

N- Las personas que quiero creo que me aceptan como soy y para mí es muy importante porque o sea me hace sentir que me quieren por como soy con todas mis virtudes y con todos mis defectos que si bien le debe molestar algo, que me acepten y que me hagan partícipe de sus vidas que podamos seguir compartiendo cosas para mí tiene mucha importancia y si antes la tenía después de todo lo que me pasó creo que valoró las pequeñas cosas de decir yo no sé por ejemplo antes yo decía ay mamá deja de rezar si hubiese sido un Dios no hubiera pasado todo esto y cosas así y creo que ahora que estoy mucho más tranquila si me siento una afortunada de decir tengo gente que me quiere que me acepta que me acepta tal cual soy con incluso me aguanten con todos mis problemas que quizás algunas veces lloro de la nada o cosas así digamos si me siento muy afortunada.

E- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

N- Depende de quién sea creo que no me pasa o creo que no me lo manifiesta pero si me doy cuenta que no le agrada mi forma de ser creo que no vuelvo al lugar o trato de no frecuentar a esa persona. Pero porque si bien uno se acomoda la situación y saluda porque obviamente te ubicas creo que lo que no quiero es volver hacer lo que hice de cambiar yo para estar bien con otra persona o dejar de ser yo por dejar de decir cosas o lo que pienso lo que siento para estar bien con esa persona que ya lo hice digamos con él, no sé dejar de ponerme esto dejar de ir a tal lugar, no sé. Él me decía “es muy tonto es muy romántico” y yo ahora digo y si soy tonta y romántica. Ya lo hice y no me resultó no me no me sentí cómoda me sentí como que me no me hice valorar, creo que no quiero volver a eso.

E- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

N- En un principio a la defensiva pero si me lo estás diciendo y creo que es acertada me las banco con mi mejor cara de enojo pero me la banco, si hay algo en lo que yo que quizás me equivoqué pero yo estoy segura de que no y me estás criticando es como que si me harían a hervir las críticas.

E- ¿Te pasó últimamente?

N- Sí (ríe) con mi mamá y me dice porque no te enfocas en una cosa y le digo cómo querés que me enfocó en una sola cosa si tengo 33000 cosas encima, cosas buenas, cosas malas es como que me dice dejaste para rendir todo a último momento, siento como que me critica me dice no te enfocas no conseguir un trabajo ya pasaste los 30 y no tenés antigüedad en trabajo no tener tus aportes pensé que el día mañana qué vas a hacer si pienso en eso por eso trabajé e intenté juntar plata hice una casa si bien no la tengo porque se la quedó él, que me critiquen sin saber qué me apoya el 100% y me da las dos manos pero siento que me critican me juzga porque ella nunca va a entender lo que yo proceso diferente a ella. Tuvo una excelente marido, una excelente familia como que hizo todo lo que correspondía y le resultó, a ella sí le resultó pero yo le digo al mango porque nunca va a entender lo que yo siento porque ella me dice que no lo malcríes que lo malcrías que le das todo. No trato de tapar que su papá no está, cuando era chico yo lo retaba y lo castigaba y ahora que yo entiendo que me cuesta manejarlo no quiero Imaginar a él. Además no es que no quiera trabajar es que no encuentro, pero esa presión y esas críticas me joden pero me duelen que no vea el esfuerzo y tampoco pretendo que lo entienda porque esa gente que lo vive lo va a entender pero si me duele.

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

N- (Se queja) mi mamá cuando me dicen que no, es como que digo solamente yo sé porque lo hago porque lo digo creo que todo me llegó el momento de decir no puedo expresar con palabras lo que siento y pienso. Entonces es

como que trató de seguir y de hacer lo mejor posible y si entendí y creo que me ayudó mucho el ir a la psicóloga entender que puedo manejar y entender lo que yo siento pero no está en mis manos el pensar de los demás

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

N- Considero que si es muy importante, el haber estado en pareja con el padre de mi hijo eso hasta el día de hoy tiene sus consecuencias. Ahora no me brindo tanto con otros, a él no le gustaba que yo saliera o que me juntará con ciertas amistades con todas en realidad por ejemplo ahora hace unos meses conocí a alguien estoy tranquila porque es totalmente diferente pero por ejemplo me pasa que cuando mis amigas me dicen salgamos juntas cosas y yo digo para, le tengo que decir a él que voy a salir y me pongo a pensar y digo para él no es así y le preguntó si a vos te parece estar cosa y él no es así yo así soy así con él. Ahora no salgo con él porque me da miedo de cruzarme lo sé que si voy al dique va a estar él, si voy a bailar va a estar él

E- ¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

N - Si los hechos de violencia, porque me condiciona totalmente por ejemplo físicamente es como que quizás la gente me dice parece más joven pero yo siento como que tengo 90 años físicamente, es como que un bloque en la espalda dolor de cabeza es como que siento que sí que más allá de lo que pasó físicamente es como que yo digo quizás una cachetada no me dolió tanto como peso que sentí de la vergüenza de quienes lo vieron y emocionalmente de ánimo. Sí siento que tiene una fuerte incidencia porque siento que no soy la misma que quizás no tengo ganas de arreglarme porque ya no tengo el ánimo o que quizás pienso a ver cómo yo digo por ejemplo todos me dicen bueno cuando tengas pareja va a hacer ser una hija de mil mí por porque ya fuiste

bueno y yo dije yo ahora voy hacer una (golpeó su palma de la mano) para ser mala yo tengo que volver a nacer por qué no puedo ser mala, no puedo tratarlo mal.

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E- ¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

N- ¿Actualmente tienes algún problema que te buscan una solución?

E- Si, lo económico, estoy buscando trabajo, de salud diría si es a lo que me molesta siento malestares físicos que derivan del estrés, de lo emocional de que todavía no me puedo sentir plena creo que el ánimo y lo psicológico sería el punto de todos los otros no sé por ejemplo me gustaría poder decir hacer yoga caminar porque siento como que tengo 90 años encima que me duele espalda la columna la cadera creo que sí es un problema (ríe). Quiero encontrar una solución por algún medio por ahora lo único que hago es seguir con la terapia porque creo que si me ayuda anímicamente y eso sería el puntapié que para el resto y otro problema. Qué es un gran problema que es todo lo que se expediente judicial es esa cosa si me gustaría resolverlo para poder decir terminó y puede empezar con otra fase Por qué cuando siento que me estoy sintiendo bien me llegó una estación cuando siento que me estás un poco mejor me llegó una audiencia y es como que siento que me vuelvo a tirar para abajo para atrás y el tema de decir quiero vivir en paz con mi hijo volver a hacer una casa para nosotros.

E- ¿Este problema que mencionas tiene alguna solución perfecta?

N- Perfecta no creo, sí con el tiempo en cuanto me sienta un poco mejor voy a juntar la fuerza para conseguirlo pero creo que nada es perfecto no voy a tener la casa perfecta tampoco pretendo que mi hijo sea perfecto creo que ya entendí con que seas feliz y nada malo le llegue creo que eso ya sea mi perfección

E- ¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

N- Me frustra porque no me veía así a los 30, creo que trabajé y me esforcé, trabajar en todo sentido ya sea trabajo rentable de cobrar, trabajo como persona, como mamá, como mujer como todo siento una frustración enorme porque creo que trabajé y me esforcé teniendo un ideal de cómo me iba a ver en esta edad de tener el marido el hijo, otro hijos, el perro, el gato, la casa preparar el desayuno que se vayan a la escuela a hacer un par de cosas, trabajar, tenía un ideal o me visualice de alguna manera y ahora por ejemplo hace 2 meses me mudé creí que iba a poder y es como que siento que no y me frustra me frustra no encontrar la manera de realizarme como mamá, como persona de tener lo que necesito me frustra y me da nervios.

PARTICIPANTE N° 7: CASO “A”

Datos Personales:

-Nombre (Inicial): A

- Edad: 33 años

-Estado civil actual: divorciada

-Hijos/as: dos, mujer de 11 años y varón de 6 años.

-Ocupación / Profesión: Ama de casa.

-Estudios alcanzados: Terciario Incompleto

Preguntas guías acerca de:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

A- Son muchas, yo las considero un poco complejas tengo un hijo con discapacidad y me manejo con él, lo llevo a fisioterapia todo lo que son terapias para él, lo llevo a la escuela o sea como que él ocupa mucho tiempo de mi vida.

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

A-Obviamente primeramente no me lo esperaba, ahora como que tengo que hacerlo si o si por él. No me lo esperaba (ríe).

E- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

A- Sí, porque me causa mucha angustia por los médicos me dicen cosas de él negativas pero si hubiera preferido evitar esta responsabilidad. Él tiene paraplegia.

E- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

A-Ninguna, ni económica ninguna.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

A- Hay muchas cosas que pienso, trato de hablarles de aconsejarles no me gusta ver que otras personas pasen por lo que pasé. Por el tema de la violencia. Trato de aconsejarles a mujeres que pasan por esta situación, que se separen porque yo pasé de todo en ese aspecto.

E-¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

A- Me siento frustrada, para mí el error es haber conocido a esa persona que me hizo tanto daño en mi vida. Es el error que capaz que nunca me perdone. Porque él me hizo mucho daño a mí, a mis hijos, como que siento que hasta el día de hoy me destruyo la vida. Cuando estaba con esa persona, sentía que estaba atrapada que no podía salir.

E-¿Qué actos son imperdonables para vos?

A- Yo creo que del papá de los chicos de haberlos abandonados, porque el día que decidí separarme de él prácticamente los abandono a los chicos y yo me hice cargo de ellos prácticamente sola.

E- ¿Por qué lo consideras un acto imperdonable?

A- Porque lo viví con mi papá, él no me abandono siempre estuvo pero sentí que él no tenía cariño hacia mi persona, siento que eso le falta a mi hijo.

E- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

A- No, nada. A veces como le dije una vez a un juez que me gustaría que hubiera una ley que los obligue pero es como me dijo el juez, nosotros no podemos obligar a que ame a alguien menos a su hijo. Y es verdad me puse a pensar eso, es verdad no vale la pena que el conviva o quiera volver a estar con su hijo si él cometió el error de abandonarlo.

E-¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

A- Yo en el tema de violencia no, no creo que cambie la persona, el tema de yo como persona creo que cambié ya veo las cosas de otro modo.

E- ¿Qué piensas acerca de la definición de las personas a partir de sus actos?

A- Sí, porque hay personas que hacen actos buenos y otras no.

Creencia Irracional n°2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E- ¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

A- Me siento frustrada, es una frustración que me agarra. A mi carrera la tuve que abandonar por falta de plata y ahí me sentí frustrada. Abandone en el segundo año pero yo ya tendría que estar en tercero, tendría que estar cursando materias de tercer año.

E- ¿Qué piensas acerca de vos con respecto a esto?

A- Que debo lograr mi meta, tengo que lograrla y que ya se me está pasando la edad tengo que lograr el tema del título, tengo que lograr eso para estar bien.

E- ¿Qué emociones te genera esto?

A- Angustia (se le llenan los ojos de lágrimas).

E- ¿Qué es para vos el éxito?

A-Tener algo que uno quiere, tener el logro más grande la vida. Yo lo que quiero es el título, yo creo que tengo que tenerlo por mi mamá ella hizo muchas cosas por mi y siento que le debo eso. Yo siento que le debo eso.

E- ¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

A- No, porque me falta recibirme

E- ¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

A-Tratar de creer en las personas, no puedo, me siento muy lastimada, por más que lo trabaje me cuesta estar en pareja, me cuesta todo. Confiar

E-¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

A-Yo no sé si seré una buena mamá, pero mi hijo me dice que sí. Yo quisiera que ellos tengan más de lo que yo tuve de chica pero ellos me dicen que yo soy su mejor mamá pero yo creo que necesito ser mejor. Dedicarles más tiempo ahora les doy todo el tiempo del mundo, pero necesito eso ser mejor madre.

E-¿Por qué?

A- Porque les estoy quitando la posibilidad de que estén con su papá, pero como que su papá los abandono. Tengo esa contrariedad, de no saber si estoy haciendo las cosas bien, de ya no hablar de su papa, ellos me hablan de su papá y yo no les contesto. A mí me hubiera gustado que ellos lo vieran a su papá.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles?
¿Por qué?

A- Que mi hijo se recuperé, porque no sé si hay posibilidad de que mejore pero no quiero pensarlo mucho.

E-¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

A- Pienso seguir con su tratamiento y que lo dejen de mirar raro, que no le tengan lastima eso me molesta muchísimo. En la escuela se adapto

bien, pero es porque insistí y eso me gustaría que la sociedad cambie porque le tienen lastima, ellos si pueden, eso me gustaría que cambie.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E- ¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

A- Que él salga libre. Tiene de condena cuatro años. Lo condenaron el 5 de septiembre. Yo cuando fui a pedir unos papeles a ciudad judicial me dijeron que él está pidiendo que le bajen la condena y hay 50 por ciento posibilidades de que ocurra, me dicen que él tiene el derecho. Él me está mandando amenazas por mensajes de texto, por personas conocidas.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

A- Siento temor, otra yo tengo que estar viva por los chicos, ellos son chicos y me necesitan y el miedo que tengo es bastante (sonríe).

E- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

A-Me angustia pero trato de no expresarlo. Porque las veces que lo exprese mi mamá me dijo “ya basta” pero no puedo es algo que me persigue y me persigue y no puedo.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

A-Yo tengo un hermano que es violento y mi cuñada también, veo que de los dos lados son violento. Yo trato de hablarle pero no me escucha, ellos se insultan, se golpean, cosas que no debería hacer, me pongo mal trato de hablarlos pero no me escuchan.

E-¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

A-Me genera angustia, me acuerdo lo que me paso a mí y me enoja y digo pucha ellos si tienen un hijo sano porque no cuidan a esa criatura.

E-¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

A-Si, él de mi hermano que es violento conmigo.

E-¿Es otro hermano?

A-No, es el mismo. Es violento conmigo físicamente ya dejo de serlo porque yo lo denuncie pero a veces verbalmente.

E-¿Convivís con él?

A-Si, desgraciadamente.

E-¿De qué forma te afectan?

A-Y me da miedo que se ponga violento cuando viene yo me encierro para no tener ningún contacto con él.

E- ¿Actualmente estar preocupada por alguna persona?

A- Sí, siempre por mi hermano que es el mayor y es enfermizo y cuando se enferma tengo que estar con él. Sufre de epilepsia y siempre como que mi mente está en cómo está él, o en donde esta, siempre lo busco, lo llamo. Él como que me genera esa preocupación.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

A- Angustia, porque me pongo a pensar todo lo que me pasó siendo tan joven (sonríe) y me acorde lo que me paso en el juicio. Y pienso porque hizo tanto daño a mí y a los chicos, yo pienso más en los chicos.

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

A- Si, hablándolo con alguien o escuchando música (sonríe), pero antes me ponía a llorar o golpeaba puerta o gritar así era al principio cuando me separe, era bastante caótico. Es como que quería salir corriendo, pensar en otras cosas, sentía que estaba en un poso.

E- ¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

A- Qué el me escriba mensajes, me pone mal. Digo pucha con que persona estuve, hay días que me pongo a llorar y no quiero salir o hay momentos duros.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes?

¿Por qué?

A- Mi mamá porque siento que ella me contiene.

E- ¿De qué forma te contiene?

A- Cuando hablamos las dos de cualquier cosa, de los chicos ellas me dice cómo hacer con los chicos. Nadie nace sabiendo cómo ser madre ósea ella me dice tenes que ir al médico por esto. No sé qué haría sin ella, ella me ayudo en todo sentido, cuando fuimos al juicio como que han vuelto a re victimizar y ella estaba a mi lado.

E- ¿Recurres a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

A- Antes no, ahora si me siento capaz de tomar decisiones sin preguntar

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

A- No, no están importante. Eso es lo de menos.

E- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

A- No. Nunca me puse a pensar en eso. Me da lo mismo.

E- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

A- Es que nunca recibí críticas negativas soy muy dada con los demás. Yo voy a una fundación a un fin de semana, yo siempre estoy predispuesta a todo.

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

A- No me interesa lo que digan.

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos piensas o expresas? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

A- No me interesan.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto.

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

A- Si creo que es muy importante y por lo que me pasó con el papá de mis hijos.

E- ¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

A- Lo que me paso con mi pareja sí porque me está costando tener relaciones con los hombres. Estaba intentando con alguien pero apenas me dijo A, con un tono alto yo ya corte y lo bloque. Cuando lo escuche hablar así, me dio miedo (sonríe).

E- ¿Por qué le cortaste?

A- Me llevó a épocas pasadas y me dio miedo.

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E- ¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

A- Para mí sí. En lo económico pude solucionarlo pidiendo ayuda a mi hermano. Él evitar a mi otro hermano, el evitarlo pienso que es la solución correcta.

E -¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

A- Últimamente no me ha pasado.

PARTICIPANTE N° 8: CASO “B”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial): B
- Edad: 28 años
- Estado civil actual: divorciada
- Hijos/as: una nena de 5 años
- Ocupación: Enfermera
- Estudios alcanzados: Terciario Completo

ENTREVISTA:

Preguntas guías acerca de:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

B- La nena obviamente cumplir con el colegio y además tengo tres pacientes, yo trabajo de forma particular por el tema del título que me llegó recientemente.

E-¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

B-Hoy por hoy me siento muy cómoda con la vida que tengo, con las responsabilidades, manejo mis tiempos. Lo que tiene de bueno de trabajar de forma particular es eso, hoy mi prioridad es la nena y tengo tiempo para eso para manejar mis horarios y ponerme de acuerdo con la familia y con el paciente. Hay pacientes con los que puedo acomodar el horario, no es que tengo una franja fija distinto a lo que sería trabajar en una clínica donde hay un horario fijo. Pero bien, tranquila (sonríe).

E-¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

B- Hoy por hoy no porque estoy cómodo con lo que tengo, es bastante manejable, económicamente estoy estable entonces estoy tranquila me gustaría más (ríe). Estoy acostumbrada a mucha actividad, me recibí hace

poquito y previo estudie en la uni, me recibí en un terciario a dónde vivo. Yo soy de Buenos Aires entonces es tranquilo el ritmo acá, estoy acostumbrada a la vorágine todo el tiempo (ríe), qué es muy distinto acá en Salta y en la universidad más porque es como un mundo paralelo. Entonces es como venía con otro ritmo y acá es mucho relajar y soy yo la acelerada, es más tranquilo, incluso la universidad es más relajada acá. Si bien desde hace tres años que vivo acá todavía me cuesta.

E- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

B- (Mmm) qué buena pregunta no sé si una dificultad pero a ver desde que yo me separé del papá de mi hija, yo estaba en la mitad de mi carrera, la carrera para mí fue todo un proceso. Primero tuve ingreso en la uni estaba estudiando medicina que son dos años y son obligatorios comience la carrera estuve dos años en el CBC y la carrera el primer año y después de que hice primer año quedé embarazada de la nena entonces fue como que ya no me daba el tiempo para todo con la exigencia que tiene la uni. Entonces decidí cambiarme a una facultad más cercana de la casa que me quedaba a unas cuadras entonces podría manejar mejor con la nena y la uni. Hice el examen de ingreso del primer año, llevaba para estos cinco años intentando terminar. Luego viene mi pareja a vivir acá y me vengo con él y acá logré recibirme y bueno me separo de él justo en la mitad de la carrera y era un tema con la nena y con todo porque yo acá estaba sola, me había venido con él y con ella, además no tengo familia ni nada. Entonces acomodarme en un principio era todo un tema no tenía mucha confianza para dejarla con alguien era todo un tema, luego mi mamá vino ayudarme. Ella sigue siendo mi apoyo y mi sostén muchas veces más que el papá para cuidarla, para que yo pueda salir a trabajar. No es que sea una dificultad, no me gusta depender tanto de mi mamá, me gustaría arreglarme más sola siento la necesidad de abrirme de mi camino yo. Si tuviera que decir un anhelo sería vivir sola y con mi hija nada más sin tener que depender tanto de mi mamá.

E- ¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

B- Si hay en mi caso cuando se dio el tema de la violencia y todo como él trabaja en la fuerza de seguridad tiene acceso a armas y esas cosas. Ahora

tiene medida de restricción porque además nosotros tuvimos separaciones previas en las que él me volvía bastante loca (ríe). Él se fue con otra persona re hizo su vida pero como es hijo de madre abandonica entonces es como que él tenía una dependencia y muy pegada y él se fue y es como que sentía cómo que había abandonado a su hija y a eso constantemente me lo manifestado como que él no se arrepentía de lo que había hecho pero que sentía la culpa de que la estaba dejando a su hija, que yo también estaba sola y la nena era chiquita. Entonces es como que eso lo tiraba y empezó a hacer que esté mucho encima mío me llamaba a cualquier hora de la madrugada llorando pidiéndome perdón que era imposible hacer una vida normal además él tenía la llave de la casa y se presentaba a cualquier hora y era todo un tema y por todas las cosas que yo conté al momento de la denuncia le pusieron una medida de restricción de acercamiento y una medida de restricción de comunicación. Así que él conmigo no puede hablar por ninguna red social ni por teléfono y eso es un impedimento una complicación y la única persona con la cual se pone en contacto para arreglar las cosas con mi mamá y a veces está y otras veces no es como una dificultad en un primer momento es un alivio porque me volvía loca, sirvió para dejarlo para que yo pudiera seguir pero ahora hoy por hoy es una complicación eso con la nena es imposible no comunicarse.

E- ¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

B- Lo de tener que comunicarme con el papá, tratamos de hacer lo menos posible y lo limitamos solamente a ella, a la nena y a situaciones de riesgo tiene que ir al médico si está enferma esas cosas nada más, es medio tortuoso (ríe). Pero igual puedo enfrente esta dificultad.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

B- Considero que tengo mucha paciencia pero por ejemplo a la hora de trabajar con mis colegas y todo eso me gusta consensuar de entrada las cosas después obviamente uno no puede manejar todo y yo soy muy previsor y a

veces cuando vos prevé mucho es como que a veces te frustra un poco, por ejemplo ahora me pasa que proyecto muchas cosas nuevas planes nuevos y mucho tiene que ver con venir a vivir acá a Salta porque para mí a nivel laboral las oportunidades son otras y a veces uno quiere que se den las cosas y no se dan y ahí terminó chocando pero bueno es como que ahora estoy en etapa que dejó que todo vaya pasando y se vaya dando.

E-¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

B- Que se puede corregir (ríe) no me da miedo me equivoque muchas veces y aprendí muchas veces las cosas forma parte de lo que nosotros somos a veces está bueno equivocarse hay que aprender de todo se aprende.

E- ¿Qué actos son imperdonables para vos?

B-El caso de nuestra pareja claramente se rompió por infidelidad y eso es algo que no perdonaría hubo intentos de acercamiento pero reconozco que ya no era lo mismo, yo no era la misma y la mentira odio que me mientan, podés hacer cualquier cosa pero mentirme no, para mí la sinceridad es muy valiosa. Y sobre mí, si tengo sentimientos de culpa es como que el momento de que se dio todo nuestro episodio de violencia donde yo decidí cortar siempre cuento un momento de quiebre una infección muy puntual que yo me acuerdo que nosotros tuvimos un episodio él me pegó en el brazo y me acuerdo que yo llamé a 144 no me identifiqué ni nada y conté que es lo que había pasado la persona que me atendió en ese momento es un psicólogo y me dijo bueno yo le planteó toda la situación que se había pasado, la nena no había estado pero si presencio cosas previas de eso me arrepiento de no haber puesto un freno antes. Debería de haberlo frenado antes y eso es algo de que siempre me voy a arrepentir. Tenía mucho miedo de que él perdiera su trabajo, en este momento esa persona me hizo entender que si él no lo pensaba por qué tenía que pensarlo yo. Mi ex pareja lo que hacía era arrojar cosas a la pared y una de ellas fue un cuadro de una foto familiar nuestra y al hacerlo marcó la pared y mi hija lo recuerda. Y yo podría haber frenado todo eso antes mi hija no tendría esos recuerdos tan dolorosos y es algo de lo que siento una gran culpa. Yo entendí mucho después de hacer la denuncia.

E- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

B- Nada, lo que sí es que pierden mi confianza, como te dije odio que me mientan.

E- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

B- Sí creo que exista la posibilidad de cambio de la persona pero cuando hay una verdadera intención creo que tiene que ver con las ganas que uno tenga de cambiar si se puede cambiar pero tiene que estar ese compromiso real y no es fácil porque muchas veces hay muchas cosas que las personas somos muy complejas y tenemos mucha historia detrás, muchas veces tiene que ver con eso con hábitos y con cosas que es muy difícil romper pero si uno tiene voluntad se puede.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E- ¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

B- Que lo vuelvo a intentar soy re perseverante (ríe) a mí recibirme me costó arranque con medicina que eran seis años me pasé a enfermería y recibirme en total me costó ocho años pero yo soy re perseverante cuando se mete algo acá (se señala la cabeza) a ahí voy (ríe).

E- ¿Qué es para vos el éxito?

B- Ay qué buena pregunta (ríe) a ver déjame pensar, recuerdo que una vez leí una frase en el Facebook que la dijo Montaner que decía que el éxito es ver a los hijos felices triunfar sentirse pleno para mí eso es el éxito si concuerdo con él en eso, también decía tener al lado la persona que amas y ahora en este momento no es mi situación digamos yo no me cierro pero tampoco es que busco pero digo mientras que uno está en paz con uno mismo suficiente hoy por hoy esa es mi sensación mucha paz estoy convencida de que aunque fue un proceso muy doloroso como que a mí me trajo mucho alivio mucha paz yo me siento súper realizada ahora. Antes cuando él vivía en mi casa era una

situación de mucha tensión, forzando algo que ya no iba y ahora no inclusive ahora para la nena es otra situación ella comparte mucho con su papá y ahora yo la veo a ella muy tranquila y eso me da mucha paz.

E- ¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

B- Si (ríe) porque a pesar de todo lo que pasé me levanté igual yo siempre digo que al principio me agarró un momento de desesperación no lo voy a negar cuando mi ex pareja se fue pensé cómo me voy a arreglar con todo viste como que uno también está acostumbrado que si bien él nunca me desampara porque el miedo era que se fue con otra chica vos no sabes cómo puedes llegar a funcionar nunca me desampara con la nena en lo económico ni nada pensé que mi familia está muy lejos también fue un gran soporte ellos me ayudaron un montón a pesar de estar lejos pero que la perseverancia es una cosa clave para mi.

E- ¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

B- Quiero retornar la medicina claramente (ríe) es como la carrera de mis amores yo siempre digo que cuando entraba la Facultad de Medicina viste cuando la gente siente que se enamora me pasó eso cuando entra a la Facultad (ríe) eso de sentir las mariposas en la panza siento que será mi lugar en el mundo siempre digo voy a volver y no retorne por la cuestión del tiempo yo recién ahora estoy recibida. Cuando me cambié a enfermería todavía está un poco negada quería seguir con medicina pero me di cuenta que no me daban los tiempos y era re frustrante no estudiar como yo quería porque yo estaba como que acostumbrar a un cierto nivel y no me daba para todo y me regresaba entonces a mí me costó bajar un cambio y acomodarme a lo que era mi situación entonces busque una opción que no estuviera muy lejos de lo que yo quería y me gustaba mucho enfermería.

E- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

B- No creo que hay algo que no pueda hacer bien (ríe) a todo le buscó la vuelta y tiene que ver mucho con mi carrera demás y decimos lo que tenemos bárbaro y lo que no improvisamos (ríe).

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

B- Como te dije me gustaría tener una mejor comunicación con el papá de mi hija, más comunicación pero eso que no implique que me vuelve a invadir que él sepa que ya tengo puesto los límites, siento como que a veces distorsiona las cosas él ya rehizo su vida pero igual como que está mezclada todavía la cosa (ríe) es como qué no logró que él se ubique del todo a veces que depende de su estado de humor siento que todavía me atropella.

E- ¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

B- A veces un poco de ansiedad porque no es tan fácil aceptar cuando las cosas no te salen como vos las esperabas y con él me pasó mucho con respecto a la nena por ejemplo que a veces espero que él reaccione de una forma por sentido común y no lo hace (ríe) o pienso yo lo habría hecho de tal forma. A veces me causa cierto recelo con él porque siento que no actúa como esperaría hay veces que me resigno la verdad porque me tiene acostumbrado (ríe) y otras veces que sí me enoja.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

B- Al principio cuando me separé si tenía miedo de él, yo decía que en cualquier momento me iba a atropellar en la calle en cualquier momento me lo cruzaba por la calle y pensaba me iba hacer bolsa por ahí de hecho recuerdo que le decía a mis amigas. En este momento mi única meta era que volviera mi mamá yo sentía que cuando ella llegará mi hija iba a estar más segura si me agarra por ahí en la calle me hace algo que me lo haga a mí pero yo quiero que mi hija esté tranquila en casa. Hoy por hoy me da más miedo de lo que podría

llegarle a hacer a la nena reconozco que es el único punto por el que podría llegar y frecuentemente lo hace me provoca a través de ella pero ahora como que le voy encontrando la vuelta a las cosas es como que sus provocaciones digo bueno que haga lo que quiera no le di importancia porque siento que cuando más le doy importancia más me lo hace a propósito es como el único punto de contacto que tiene conmigo. Por ejemplo una situación particular vienen sus familiares de él que vienen de sorpresa y él la lleva a la nena a dormir a otra casa y para mí eso fue exponerla. Consideró que no le habría costado nada llamarme por teléfono y comentarle vino mi familia de visita te la llevó y mañana la pasó a buscar que llevarla a la nena dormida otra casa la nena tiene 5 años y no está acostumbrado en ese ámbito donde hay personas que no conocen hay más grande se juntan a tomar.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

B- Tengo ese miedo constante de lo que él va a hacer con ella y bueno hace mucho lo que quieres y por eso tenemos que recurrir varias veces a la parte legal pero no hay mucho que se pueda hacer.

E-¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

B- él por ejemplo tienes horario de visita que él modifica por el mismo horario de su trabajo entonces es como que se escuda mucho en eso y sale ganando y es medio difícil llevarme con él ahora últimamente terminé resignado mucho ya no voy a tener que poner porque veo que me la hace a propósito.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

B- Encuentro el espacio para decírselo, si me hago un tiempo decirle si algo me gusta o algo me molesta, si me hago un tiempo.

E- ¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

B- Me afecta si no importa si no no (ríe) si tengo un núcleo de gente bastante reducido porque soy muy selectiva con mis amistades con mis compañeros entonces en lo que fue la carrera yo tenía mi grupo y manejando mucho con ellos después si otra semana va alguna macana ahí sí te lo digo tenido problemas con eso porque soy muy frontal por ahí a veces eso resulta muy chocante sobre todo porque no soy de acá. Además existe una pica entre los porteños y los salteños entonces es como complicado pero como te dije eso me ahorro muchos problemas, no soy de andar hablando por atrás si hay algo que no me gustó pero voy a decir y si la persona me importa por ahí con algo más de sutileza y si no me importa lo voy a hacer a los crudo (ríe).

E- ¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

B- Como te mencioné algunas actitudes de mi ex pareja para con mi hija, que las hace de forma intencional.

E- ¿De qué forma te afectan?

B- Si me da miedo pero como te dije las hace a propósito y prefiero no enroscarme.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

B- Felicidad (ríe), tranquilidad y paz.

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

B- Si sí creo que si puedo manejar lo he aprendido con el tiempo nunca fui muy impulsiva pero sí me gusta pensar soy muy racional ríe por lo menos yo me considero así.

E-¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

B- El tema de los judicial que cuando llegamos a la parte de la mediación fue muy traumática me frustra mucho me la pasaba llorando pero no porque las

cosas no se dan como yo quería sino porque la parte judicial es muy larga y yo cuando pasa un tiempo quiero comenzar a resolver, quiero como ir cerrando las cosas por ejemplo esto de que el divorcio todavía no esté y uno se tiene que armar de paciencia pero sí me gustaría que sea más resolutivo y más con este tema yo quiero cerrar y pasar otra cosa no es que no lo haya hecho porque siento que avancé no es que me quedé ahí pero siento que es algo en lo que necesito terminar.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

B- Ahora mi mamá porque me ayuda muchísimo con el cuidado de mi hija, de no contar con ella no podría ir a trabajar. Igual me gustaría ser más independiente y no depender tanto de su ayuda.

E- ¿Recurres a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

B-A veces sí y otras veces no dependiendo de cómo me sienta en el momento a veces soy más segura de mí mismo, decido y que sea lo que sea y otras veces en las que no. Tengo claro de que la que tiene la última palabra soy yo (ríe).

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

B- No es importante (ríe) y en tiene que ver mucho la facultad también porque en la facultad son como un número y ya no tenés eso como en la secundaria de querer encajar, no vos sos lo que sos y la gente correcta va a ir llegando ya a mí me pasa eso mucho con mi núcleo también me codeo con gente que piensa muy parecido a mí o actúa un parecido a mí y me es más fácil trabajar porque es gente resolutiva yo soy como soy el que quiere que venga y el que no que siga de largo (ríe).

E-¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

B-Por algo pasan las cosas (ríe) yo tengo muchos olfato para las personas lo que me pasa al revés cuando a mí alguien no me cae bien y buscar agradarme como que yo no fuerzo las cosas si no se da no se da, si tienes que trabajar con esa persona porque no te queda otra que sea una relación cordial y nada más no fuerzo lo que no se da

E- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

B- Depende mucho de quienes vengan si me importa la persona la voy a tomar una manera y si no me interesa la verdad que no (ríe) pero sí está bien me importa sí pero que sea constructiva de manera constructiva

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

B- No me importa (sonríe). Si de nuevo depende de quién me lo diga. Y ahora no se me ocurre algún ejemplo, no me pasó últimamente.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

B- Creo que es importante, lo que me pasó con mi ex pareja pero también lo tomo como un aprendizaje.

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

B- Sí por ejemplo en la parte de amorosa y afectiva sí considero que lo que pasó me afectó sí porque hoy por hoy no es mi prioridad encontrar a alguien no lo buscó si te da se da ha tenido muchas más oportunidades. Antes tenía temor de repetir inclusive tengo amigas que pasaron por lo mismo y después han repetido, antes de empezar la psico pero después me di cuenta que yo me veo diferente veo diferente como que a pesar de que lo que pasó no fue bueno a mí me sirvió porque yo trato de quedarme con lo que me va a servir para mí si

bien yo sufrí un montón pienso que si hoy me volvería a pasar sólo detectaría mucho más antes las cosas que no van entonces ya me apartaría.

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

B- Sí creo que los problemas si tienen solución no creo que sea perfecta. No siempre es perfecta eso también tiene que ver con el ideal que uno tiene de cómo uno va a resolver el problema y a veces hablamos si las cosas no salen como uno esperaba pero siempre hay forma de resolver los problemas por ahí no es siempre como nosotros queremos.

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

B-Me pasó mucho con el régimen de visita es como que lo tengo marcado (ríe) por los horarios laboral de él me costó muchísimo armar encontrar una forma de que las cosas sean equitativas, sean para el bienestar de mi hija y que a la vez no chocaran con sus actividades fue muy difícil acomodar fue un problema al que le di muchas vueltas porque yo no encontraba una solución y la verdad que él tampoco me ayudaba había algún problema ya me lo daba para que yo resuelva yo y si me costó muchísimo encontrar las soluciones y era no podía no podía no podía y estaba colapsada y yo me sentaba con una hoja y así esquemas de los regímenes de visita y esas cosas y eran 35 hojas sin ninguna encontraba darle una respuesta hay problema y es como que me daba cuenta de que estaba saturada el problema y por eso no podía y en un momento lo largué y ahí recién comencé encontrarle una vuelta y tiene que dar muchas más con la parte judicial muchas veces uno no sabe cómo manejar muchas provocaciones de él venían por ahí también yo siempre tuve un abogado público y ahí siempre con un defensor privado con muchos contactos y como que uno siente qué le meten una pata encima y es como que yo estaba muy encerrada en eso, tan encerrada que no le podía encontrar la vuelta a eso, pero persiste hasta que le encuentro una vuelta.

PARTICIPANTE N° 9: CASO “Y”

Datos personales

- Edad: 34 años
- Estado Civil: Soltera
- Hijos: Tres
- Ocupación: desempleada
- Estudios Alcanzados: terciario incompleto

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

Y- Tengo tres hijos, ahora por el momento no trabajo pero pro mujer ya me consiguió mi hermano hoy tengo una reunión que dan, pro mujer que te dan un crédito.

E- ¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

Y- Si (sonríe), a veces es muy agotador cuidarlos son tres, dan ganas de renunciar de salir corriendo (ríe). El berrinche de todos, uno quiere una leche y el otro llora como si lo estuviese destripando y el otro quiere la leche y el otro quiere bañarse.

E- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

Y- La de cuidar a los chicos porque es abrumador.

E- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

Y- Por el momento encontrar trabajo

E- ¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

Y- Que lo necesito para darles a mis hijos lo que ellos necesiten.

E- ¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

Y- Si los problemas económicos sí, me siento tan abrumada que hace como dos meses tengo la sensación de que quiero suicidarme porque no quiero que ellos estén en la pobreza y como su padre no me ayuda, no me gusta la sensación de ir a estar en la calle y otros niños que viven en la calle y sufren más y otros violencia a mí no me gustaría que ellos sufran por ello.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E. ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

Y- Me dan impotencia, me dan ganas de decir no hagan eso que no se comporte de esa forma.

E- ¿Me podrías dar un ejemplo?

Y- Mi hermana ella siempre miente tanto y yo le digo que no haga eso que lo cuide mejor a la nena que se separe.

E- ¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

Y- Trato de hacerlo lo mejor, de corregirlo. Cuando los cuido a ellos y no quiero hacerlo les digo no interesa no me importas y después me siento mal y les digo que me perdonen y lo hago otra vez bien.

E- ¿Qué actos son imperdonables para vos?

Y- Cuando no me da más la paciencia, les doy un chirlo porque se portan tan mal que a veces rompen algo les digo ya no hagas eso les doy un orejazo (ríe).

E- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

Y- Un llamado de atención, con pegarlos no gano nada ya les dije.

E- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

Y- Sí, pero tiene un tiempo largo, tiene que ser más consciente propio no que otro le diga que tenés que cambiar.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

Y- Me siento triste, pero igual quiero volver a hacerlo no me doy por vencida. Esto de no terminar la carrera por la plata, yo dejé psicopedagogía me falta un año pero ahora (llora) por fin algo salió del crédito del promujer.

E-¿Qué es para vos el éxito?

Y- Es lo económico, tener una carrera, un hogar.

E-¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

Y- No ahora no, tengo muchos fracasos, estas sensación de la pobreza me siento fracasada.

E-¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

Y- Lo de conducir, tengo miedo (ríe) de atropellar a alguien (ríe).

E-¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

Y- El cuidado como madre, no poder hacer bien las cosas. Lo que ellos quieran y algunas veces no me salen bien, el tema de la comida, de bañarlos.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son?
¿Cuáles? ¿Por qué?

Y- La responsabilidad del padre de ellos. Me gustaría que fueran más responsables más conscientes de las necesidades de ellos.

E- ¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

Y- Creo que es un irresponsable porque no me ayuda en nada.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E- ¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

Y- La pedofilia, todo lo que está pasando con los chicos siempre tengo miedo de que me lo roben en la calle, vi esos casos de los doctores

pedófilos y otro más que no me dan ni siquiera ganas de sacarlos a la calle.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

Y- Siento frustración porque no sé cómo explicarles a ellos que hay esas personas, como hacerlos entender o que ellos se cuiden solos.

E- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

Y- Les digo que no hablen, hay uno que es más confianzudo y se tira no le importa si no conoce al otro.

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E- ¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas?
¿Por qué?

Y- Mi hermana, mi mamá le quitó a su hijo porque mi hermana andaba de aquí para allá con sus novios, después terminó conmigo yo le dije que venga a vivir conmigo y que busque trabajo que deje de hacer eso. Me dio miedo de que le pase algo, frustración también porque ella sigue cegada con esas cosas con los hombres.

E- ¿Qué le podría pasar?

Y- No sé, lo peor que puede pasar es que termine en trata de personas.

E- ¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema?
¿Por qué?

Y- Por lo de mi hermana me da miedo por lo que le pueda llegar a pasar.

E- ¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

Y- Que mi hermana no haga caso y ande cegada por los hombres en lugar de cuidar a su hija.

E- ¿De qué forma te afectan?

Y- Me preocupa.

Creencia Irracional Nº 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

Y- Tristeza, frustración.

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

Y- No nunca puedo manejarlas, porque me cuesta.

E- ¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

Y- La falta de trabajo.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes?
¿Por qué?

Y- Mi mamá y mis hijos, mi madre emocionalmente por el apoyo. Mis hijos también, tenerlos cerca.

E- ¿Recurre a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

Y- Si, a mi mamá. Me quería suicidar y fui a ella y ella misma me dijo que venga al área me dijo que soy una tonta que no tengo que hacer eso que tengo que ver a mis hijos. Que no piense esas cosas.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

Y- Mucho. Ser reconocida, afectuosamente también.

E- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

Y- Mal, si son respecto a mis hijos no me gusta que me digan. Como cuidarlos, con mi mamá me paso, chocamos mucho con eso, también con las personas de la calle, me decían que no le den caramelos o ellos están haciendo un berrinche y los retan y les dicen yo me enojo.

E- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

Y- Mal, no me gusta que me critiquen sobre como soy como madre.

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

Y- Pienso que les pasará. Trato de demostrar lo contrario. Me pasó con mi madre

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

Y- Sigo perseverando con mis ideas.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

Y- Muy importante, la violencia de género porque me marcó.

E- ¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

Y- La confianza, no tengo amigos (llora) no confío en el otro, pienso en qué quiere hacerme el otro.

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E- ¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

Y- Problemas en la confianza en el otro, la solución sería encontrar una persona que no sea tan, de a poco comenzar a confiar.

Lo de lo económico no tiene una solución perfecta pero ahora surgió algo, y voy a comenzar a tomar. Pienso vender jugo de naranja, y de apoco ir poniendo sandwichitos de miga, gelatina, de a poco. Yo sé que se gana, yo sé lo que es vender en la calle y se gana bien más que en blanco. Mil pesos por día o por media mañana.

E- ¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

Y- Me frustro y empiezo todo el día a tenerlo en la cabeza como un bollo hasta que le tengo que encontrar una solución.

E- ¿Me podrías mencionar un ejemplo?

Y- Esto de no tener trabajo, de ir y buscar diferentes formas, de ver a la gente como se mueve, escuchar las conversaciones eso me pasó la otra

vez, estaba en la fila del súper y escuche a las chicas que comentaban un trabajo y yo descaradamente le pregunté de qué trabajo hablaban y ella me comento que en el Carrefour estaban tomando chicas.

PARTICIPANTE N°10: CASO “G”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial): G
- Edad: 35
- Estado civil actual: En proceso de divorcio
- Hijos/as: uno de 4 años
- Ocupación / Profesión: Abogada
- Estudios alcanzados: Universitario completo

Entrevista:

Preguntas guías acerca de:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

G- las 3 (ríe) A partir del hecho él me cortó los alimentos y yo tuve que demandarlo judicialmente por alimentos C tenía un nivel de vida medio donde el nene iba un colegio privado se movía en auto, Entonces una calidad de vida media y cuando me divorcio bajo el nivel de vida de C y él al enojarse porque lo denuncie no me pasa alimentos y el contrato que yo tenía me lo quería rescindir hasta que me sacaron y actualmente tengo que pagar lo que es alquiler lo que es luz, lo que es agua me tengo que encargar de C todo eso y la verdad es que a veces me desespero y llegó un estado de crisis y me pregunto qué hago no puedo mantener a mi hijo y que le saqué yo a él el 25%. Después de 4 meses logre sacarle el 25% de su sueldo que son \$7000 que no alcanzan

para nada para mí nada. Yo Tuve que afrontar todo sola y si bien soy abogado yo soy una abogada que recién está comenzando y nuestro ámbito es muy competitivo así que es muy difícil conseguir laburo así que bueno trato de seguir.

E- ¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

G- Yo antes tenía todo no me costaba porque lo ponía pero tenía que bancarme otras cosas hoy por hoy es que valoró cada cosa que tengo lo valoró y lo disfruto mucho más por ejemplo vivir en el lugar que vivo quizás es mucho más chiquitito de lo que era antes a lo que estaba acostumbrada pero las satisfacciones que lo pago yo y que estoy con mi hijo y estoy tranquila y no tengo que estar soportando que me tenga que decir tal o cual cosa o que me grite no que me quieran pegar es como una satisfacción.

E- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

G-No verdad que no todas las que asumir con Clemente no, voy adelante tranquila.

E-¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

G- Primero es todo el trabajo yo trato de buscar constantemente nosotras al buscar nuestro propio cliente trato de la dificultad mía es no estar tanto en la calle y estar con mi hijo entonces por ahí si tengo que irme me lo llevo al estudio donde sea me lo llevó por ahí esa es mi dificultad más que nada lo laboral es lo que me cuesta mucho siento que no tengo un padrino que me respalde o algo, los que me ayudan son mis compañeros de estudio que tratan de sacarme adelante pero porque saben toda la situación. Obviamente que de estar de la separación acá fue una separación total de vida de todo si eso creo que es.

E- ¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

G- No es que no pueda evitarlo tengo que buscar una solución, la única solución es ir buscar un trabajo y no tengo otra opción porque si la evito sería volver a lo mismo, de volver a estar con M y no porque yo no la pasé bien

entonces prefiero estar y seguir y darle una solución a mis problemas y seguir adelante yo no veo otras opciones.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

G- Pienso que de los errores se aprende entonces si veo yo que alguien comete un error le digo bueno saca lo positivo de eso y aprender.

E- ¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

G- Mi error fue no ponerle un alto a determinadas situaciones yo creo que parte de lo que me pasó de todo lo que me pasó fue para mí horrible fue el no saber decir no para mí. Creo que mi error fue no decir no en determinadas tensiones pero no creo que haya sido un error toda la relación.

G- Yo creo que el no haber dicho no en esos momentos, él no distingue esta situación es que me pasaban es porque estaba muy débil personalmente o tenía miedo de que él se enoje todas las cosas sobre todo el miedo él me decía dónde te vas a ir, yo muchas veces me quise ir de la casa de donde vivía con él pero él siempre me decía dónde te vas a ir si no tenés a donde irte. Y ya cuando lo tuve a C no tenía dónde ir.

E- ¿Qué actos son imperdonables para vos?

G- La mentira que me mientan a mí no me gusta que me mientan no me gusta, que me falten el respeto, de pasar a lo físico te digo lo otro no lo distinguía pero que me levante la mano a mí nunca me pegaron en mi casa jamás y que me peguen de grande para mí eso es imperdonable.

G- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

E- A mí me cuesta mucho odiarlo a papá de C a pesar de lo que hizo no sé si es el tiempo no sé si es mi personalidad pero me cuesta mucho odiarlo. Recién estoy en un proceso de entender todo lo que pasó, incluso pese a las

restricciones que tenemos de acercamiento él a veces me llama y yo veo que él me llama y yo me pongo mal como que me duele todavía todo me duele saber que está pensando en llamarme y hablarme y me duele. Con los padres si es diferente todavía le tengo un poco de bronca por lo que pasó pero yo creo que ellos creen que pueden hacer lo que quieran hacer, entonces la única forma de ponerle un límite a partir de lo legal. Por más restricciones de acercamiento que tengan el padre de C se sigue acercando a mí, anda por la casa cerca entonces yo creo que lo que tiene que pasar es esto que tengan una condena yo creo que solamente con eso van a aprender a no volverlo a hacer porque ellos ya tuvieron otros actos hacia otra no mujer. El límite de ellos es legal.

E- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

G- Creo que las personas de por sí no van a cambiar yo creo que es que la terapia el estar con un psicólogo el que te ayuden a darte cuenta de las cosas a mí me pasó yo por ahí no entendía ciertas cosas hasta que recibí acompañamiento psicológico porque me costaba entenderlo todo me costaba en serio entonces yo creo que si hablamos específicamente el papá de C yo creo que él así sólo no va a cambiar si quizás con la ayuda de alguien él piensa que lo que hizo está bien porque se lo dijo a mi abogado se lo dijo a mi mamá él considera que lo que hizo está bien en ese sentido decir que quizás yo me merecía lo que me pasó. Entonces yo creo que él quizás por la forma en la que fue criado él tiene un pensamiento muy machista y el padre también que decía las mujeres se merecen de vez en cuando darle un golpe creo que fue creado así y de un día a otro no va a cambiar yo creo que con terapia es y podría cambiar o por lo menos lo ayudaría.

E- Qué piensas acerca de la existencia de personas buenas y malas?

G- Yo creo que si existen personas buenas y malas, porque este hecho específicamente de todo lo que me pasó yo conocí personas buenas que me ayudaron desinteresadamente o que me dieron una palabra o cuando no tenía ningún peso me trajeron cosas para mí y para mi hijo entonces yo creo que a si hay personas buenas personas que lo hacen desde la nada sin recibir nada a cambio y personas malas porque yo nunca pensé que estas personas que yo

consideraba mi familia en un momento pensé que ellos protegían a C o en las cuales creía podía confiar me hicieran lo que me hicieron y ahí es entonces que distingo que personas buenas y malas.

E-¿Qué piensas sobre los actos como definatorios de la persona?

G- Mmm sí creo que los actos definen a las personas porque, yo creo que antes que hacer algo nosotros tenemos la capacidad de pensarlo y eso es lo que me decía el papá de C yo actué en caliente yo a veces actuó en caliente o cualquier cosa entonces después yo a él le dije mira cada vez que hagas algo hay algo pensarlo o si no pasa esto y hoy por hoy yo ya no tengo contacto con él, entonces yo creo que si los actos van a definir a las personas por el hecho de no tomarse el tiempo para pensarlos. Yo antes de decir algo yo a él nunca le dije no lo amo después de que me separé ya ahí recién le dije no siento nada más por vos sin embargo él me decía yo no te amo no siento nada por vos y esas palabras quedan me hieren entonces cada cosa que hagas o digas pensarás antes porque si no repercute en una persona.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

G- Me siento frustrada laboralmente, incursione en la materia Derecho Federal que es una materia muy difícil de aprender acá en Salta, hice casos Federales y un caso Federal me salió mal porque me jugó en contra el cliente y los clientes a veces suelen saber más que los abogados cuando son repetitivos ya de los mismos actos entonces no tomé los recaudos necesario como para cobrar los honorarios. Nosotros lo que hacemos es sacar su camioneta secuestrada cuando yo quise a sacar la camioneta el cliente ya me ganó y la sacó él sólo ahí, yo me di cuenta de que había fracasado en mi accionar como abogado que tuve que haberme dado cuenta que tuve que quizás presentar un escrito que la camioneta salga mi nombre o a nombre de mi compañero con quien trabajó pero siempre ir un paso más adelante de cliente ahí me sentí re

mal me sentí pésima otro porque perdí la plata y hablamos de mucha plata y hoy por hoy yo la necesito. Entonces es como que me sentí re mal re mal entonces me dije no soy buena abogada quizás me confundí de carrera todas esas cosas me comencé a plantearme, me sentí re mal porque es algo que yo venía haciendo hasta que me ganó el cliente. Yo no sabía que era así la gente recién me di cuenta cuando comencé a salir que cuando la gente te quiere cargar te va a cargar y sobre todo si es sobre plata no les importa nada.

E- ¿Qué es para vos el éxito?

G- El éxito lo buscó en cada acción que hago porque no es que conseguí éxito y ya, estoy ahí ahora por ejemplo tengo que rendir un curso una diplomatura de procedimiento civil y entonces es como que en cada cosa que hago buscando el éxito en mi misma eso es para mí, cada logro es un éxito no existe el éxito completo porque sería una búsqueda constante como la felicidad cada cosa que hago me da, la satisfacción en cada cosa que me cuesta y lo consigo ahí va.

E- ¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

- No porque sería muy soberbio decir soy muy exitoso entonces cómo catalogarme en algo, yo siempre digo consigo mis pequeños éxitos de mis pequeños logros recibirme de abogado fue para mí un éxito y un logro. Me daría vergüenza decir soy exitoso pero si bien estoy diciendo el concepto de que en cada paso que voy dando logrando el éxito. De lo que logré si me siento exitosa porque fue difícil lograrlo sacar el título fue difícil ser mamá, es difícil llevar adelante todo este proceso con C a cargo mío pero si mi concepto de éxito es conseguir lo en cada paso entonces si de a poquito pero si alguien más me lo pregunta diría que no porque no me gusta catalogarme en nada yo no me voy a poner a mí un concepto.

G- ¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

E- (Piensa) Por ejemplo nunca incursione en el tema de derecho penal, yo por ejemplo decía nunca voy a meter en el tema de abuso y ahora metí en la causa penal y ya pasamos a juicio y me da miedo me da miedo irme un juicio en debate oral en un abuso a una menor y yo dije son cosas que no, que iban en

contra de mi moral y no quería hacerlo sin embargo hoy por hoy no lo veo así pero si lo hago es como que desafío mi propia profesionalidad de qué tan buena soy ejerciendo el derecho pero me da terror irme a juicio, ahí es donde yo digo son cosas que no hice no lo logré pero si lo quiero hacer me da miedo quizás ir a un debate defender abusador y si lo sacamos libre y todas esas cosas pasan por mi cabeza ya me da mucho miedo el proceso porque hay un juez, está la otra parte, el proceso en sí me da miedo y me da miedo el resultado pero después de muchos analizar dije que sí.

E- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

G- (Piensa) El callarme siento que hay momentos que haría bien en callarme, tanto en relaciones de pareja con mi ex marido y actualmente con mis colegas, por ahí lo que yo pienso te lo voy a decir quizás no en el tono malo y yo sé que si te lo digo no me hablas más o te enojas pero prefiero decirlo a que callarlo entonces es como que un compañero de trabajo me dijo que mira y cosas que tenés que aprender a no decirlo y yo digo por qué tengo que callar yo no me quiero callar. Entonces es como que digo bueno tengo que callarme y después seguir esas cosas no hago bien digo todo lo que pienso todo lo voy a decir. Trato de no censurarme me pasó lo que me pasó en la relación que tuve con mi ex pareja y la familia de mi ex pareja yo siempre fui una persona desde chica de decir lo que sentía por ejemplo yo le dije a mis padres que me quería ir a estudiar y me fui a estudiar y siempre fui así hasta que estuve en la relación con mi ex pareja y ahí comencé a callarme entonces era como que no quería que se enoje porque eran familia de él. Entonces ahora sí tengo algo que decirte lo voy a decir y hay veces que choca eso, que no gusta que me molesta y hay un amigo me dijo puede ser pero yo particularmente ahora no me quiero callar si algo me molesta lo voy a decir entonces creo que ahí no lo hago bien.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E-¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

G- No yo creo que cada situación se plantea como es y está en nosotros cambiarla, a mi encantaría estar en una mejor posición económica estar mejor, quizás no haber pasado por lo que pase sin embargo es lo que me pasó y está en mí cambiarlo, que creo que las situaciones son lo que se te van planteando y hay que afrontarlos.

E- ¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

G- Yo me deprimó cuando me pasa esto con la plata y me pasa mucho porque estoy muy acostumbrada ahora tengo que andar con el colectivo antes era ir en auto y ahora pienso ay por qué ahora esto y por qué ahora C tiene que pasar de un colegio privado a uno público y esas cosas a mí me duele desde lo económico y yo me deprimó mucho me siento sola porque estoy con Clemente, yo siempre pensé en tener una familia quise construir una familia y no pude entonces me deprimó y yo me suelo deprimir mucho soy muy depresiva. Entonces es como de nuevo hacerlo y digo ya está es lo que me tocó pero si me preguntas eso si me deprime. Es mucho por lo económico y también en las relaciones porque digo quizás lo que yo esperaba en mi vida era otra cosa, tener mi familia, tener mi marido, trabajar para la casa estar conformados como familia pero no lo logré y quizás yo puse todo de mí para lograrlo y dije Bueno fracase al hacerlo y yo siempre digo no solamente dependía de mí pero yo pensé que todo era mi culpa y ahora voy entendiendo que era por los dos.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

G- Yo quedé con mucho miedo con el tema de la relación de pareja porque yo no quiero que venga un hombre y me pegué o la familia me pegue, yo quedé con mucho miedo de eso hoy por hoy salgo y yo antes no veía si alguien te miraba yo estaba ciega para mí era M y nadie más y hoy por hoy salgo o me escribes o me llamas o me invitas y yo ya estoy a la defensiva viendo o

analizando o no aceptando hoy por hoy no quiero aceptar nada porque estoy a la defensiva me da miedo de que venga otra persona me agreda o me quiera pegar o incluso económicamente yo con mi poca plata que tengo si tengo que salir pago yo lo que consumo todo lo pago yo, como que no quiero esa dependencia de tengo terror a esas cosas.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

G- Me da terror entablar una nueva relación y que sea así caótica o que me digan cosas o que me quieran pegar, eso ya no quiero eso y quizás si en algún momento tenga que iniciarlo saber poner esos no y saber distinguir esas alertas que antes yo no lo había visto

E- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

G- Ahora no tengo pareja porque soy una persona que estoy con muchos juicios tengo 5 cinco proceso abierto con mi expareja y ahora recién trato de no hablar de lo que me pasó, porque esto pasó hace 4 meses además el cambio de casa tengo muchos problemas que no me siento capacitada para estar con alguien.

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E- ¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

G- Cuando veo que hay alguien con problemas yo soy muy positiva le digo anda para adelante todo quizás estoy muy deprimida con lo que me está pasando pero con otra persona soy muy positiva yo me caracterizó por eso siempre le digo ya vas a tener laburo, métele pata a ver decime qué tenés yo te ayudo o vamos a poner un anuncio acá, me tomo el tiempo los ayudó trató de darle siempre una o dos manos la que sean yo ayudo a todos mis compañeros y compañeras.

E-¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

G- Me pongo muy mal si esa persona le tengo aprecio lo siento como si me estuviera pasando a mí.

E- ¿Me podrías mencionar algún ejemplo reciente que te haya pasado?

G- Tengo una compañera que también anda con los justo, se cambió y para mí que no tenga una heladera a mí me pone mal, me preocupa, el otro día le digo yo no tengo otra porque o si no se la prestaría porque es fundamental tener una heladera el otro día se cambio a un mono ambiente y con mi colega que es amigo le digo que cuando hace un calor no puede tomar agua fría entonces le digo yo tengo un dispense y le digo mira D si quieres yo te llevo mi dispense para que tomes agua fría le digo no puedes tener agua fría. Entonces ella me dice que anda buscando y le digo si no tienes con quien subirla y yo le digo mira cuando te la compre decime y yo voy y te ayudo con lo que quieras pero trato de darle una solución y me pone mal y si tiene un problema económico, otro compañero que anda con problemas de pareja y demás entonces él me cuenta y yo trato de decirle mira yo no quiero aconsejar porque soy la menos adecuada para aconsejar pero digo mira si quieres que te escuche te escucho si quieres podemos hablar con ella yo voy lo que sea te ayudo pero si me pone mal.

E- ¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

G- Si hay una persona con la que trabajo que es mi colega con el cual yo estoy mucho tiempo cosas que quizás él haga si me afectan por ejemplo intentamos romper relación y siempre cuando quiero romper el no porque él dice no mira porque nos llevamos bien que esto que lo otro y no sé hay cosas que él hace que sí me afectan o quizás esté muy susceptible o cosas que dice quizás me las tomo mal o no estoy entendiendo ciertas cosas se lo planteo porque para mí hay algo que no está funcionando entre nosotros, le digo si querés vos a tener un día yo atiendo otro y él me dice no no, sigamos juntos trabajando es ese tema. Entonces es como que actualmente estoy en ese conflicto entonces yo voy desde hace dos años estoy trabajando con él, entonces ya me acostumbré a trabajar con él. Entonces conseguir una pareja de esa manera es difícil, lo que él haga o diga si me afecta, me pone mal.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

G- Primero cuando me levanto lo que siento es amor y alegría al verlo mi hijo, de tenerlo porque yo sé que todos los días puedo estar con él. Esa es la primera sensación y la segunda cuando comienzas a gastar es la sensación de ahí la plata, me mata porque yo tuve un cambio muy grande parecía repetitivo pero ya ante la parte económica no me preocupaba yo no me preocupaba por nada ahora que yo tengo que tener para el colectivo para esto tengo todo contadito y a veces falta digo ay dónde lo sacó y estoy pensando que me salga trabajo y eso que pareciera que no sí porque la responsabilidad de estar mí que no le falte nada a C que no le falte la leche porque sí una vez me pasó que él me pedía leche yo no tenía y yo me desesperaba.

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

G- Yo te dije que soy una persona depresiva así que eso lo tengo que ir a trabajar pero cuando me despierto estoy alegre y después a la noche ya me deprimó (sonríe) no sé porque estoy ya deprimida me pongo a pensar a pensar y lloró pero trato de que si estoy mal y eso de llevarlo adelante por ahí me siento y pienso y digo ay cómo salgo este problema si después trató decir sí sí voy a salir esa convicción interna que me lleva adelante y también mis amigos que me llaman me dicen A quizás estás mal una es mi forma de saber si estoy bien o mal es por cómo escribo, ellos se dan cuenta por cómo escribo y preguntan qué te pasa porque sabe que estoy mal y ya están tratando de levantarme un poco porque saben que me bajoneo y trato de salir.

E-¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

G- Lo económico por ahí se me peleó con mi compañero por ahí me pone mal pelearme con él porque digo de nuevo comenzar con quién voy a trabajar y después tenemos muchos casos ya iniciado y te digo cómo hacemos con la residencia del patrocinio cómo hacemos con los clientes todo eso me pongo a

pensar qué hago si me enojo y no lo veo no lo tengo que ver porque a veces discutimos feo no faltando al respeto sino bueno ya está entonces y quizás eso me enojo y no quiero ver las personas por un tiempo y yo a él lo tengo que ver en todos lados están todos mis amigos eso pienso que ahora esté trabajando con otro colega que se llama D y tengo otros casos con él y me cuesta trabajar con él.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

G- Mi hijo sin mi hijo me muero y creo que él porque no me veo simplemente no me pienso simplemente si un día me levanto y no está más me muero incluso la pelea legal que tengo es para que no me lo quite. Porque me pidió ahora el régimen de visitas. Yo te traería el expediente para que veas lo agresivo que tanto él como su abogado me puso que soy una mala madre que tiene miedo que yo lo mate de todo.

E-¿Recurras a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

G- Sí de de mis colegas de mis amigos de S que es mi compañero de trabajo él es el que fue mi apoyo en todo este proceso fue el oído, mi abogado en todos los procesos él me conoce tanto personalmente y me lleva los procesos Entonces él es el que me escucha. Recorro en todo con él ya sea el tema legal. cuando estaba mal cuando me golpearon a la persona que recurrí fue a él, él vino, él está, él me escucha. Y me dice bueno ya va a estar allá vas a salir siempre que estoy mal cuando estoy depresiva me dice pensé C, me dice vos está mal y las personas que asesoramos están peor. Y me dice vos tenés que tener trabajo tener salud tener un hijo que está sano, siempre me dice eso tenés la capacidad de generar el dinero de qué te quejas te saliste de la locura en la que estabas tenés un techo mínimamente es tuyo que vos lo pagas de qué te quejas estás bien agradecer a Dios lo que tenés.

E- Al momento de tomar una decisión a veces sí recorro a él y otra veces me mando sola, en temas legales siempre porque somos socios. Yo no puedo

pasar sobre él y él tampoco puede pasar sobre mí, siempre tenemos que estar de acuerdo cuando yo me cambié de casa que fue de un día para el otro y ya le dije a él tengo miedo de equivocarme es como que yo tomo decisiones impulsivamente entonces después pagó las cosas parece una de esas decisiones fue haberme ido de la casa donde yo viera que una vez yo legalmente sé que yo podía quedarme ahí hasta que salga el divorcio y tener un mejor estado económico eso legalmente yo lo sabía pero como mi ex venía y me lloraba y me decía tenés que irte tengo problema con mi mamá con mi papá entonces yo para darle la mano a él entonces le dije bueno tengamos problemas porque iba con su casa y le dije me voy y el haberme ido fue cuando comenzó apasionar todo esto no solamente yo mi hijo se cambió muchas veces de casa entonces no quiero equivocarme entonces si yo tomo una decisión así por ejemplo quiero cambiarme de casa o mira tengo esta plata donde la pongo todo recurro a él que me dé una opinión ajena y más racional y no tan impulsiva como la que puedo tomar yo.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

G- Sabes que no, si te caigo bien o me aceptas está bien y si no no. Laboralmente nosotros vendemos en su trabajo pero si no quieres quédate con lo que te ofrecemos seguimos si hay un montón de clientes y hay un montón de abogados.

E- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

G- Me pasó en el laburo, colegas que cuando yo llegaba no me saludaba, si saludaba a mi compañero y a mí no y yo estaba como hola y él decía te presento a A y paso así pasa si dos meses y yo digo que pasa que me ve y no me saluda, me pareció raro porque es incómodo que llegues y no te saludé. Un día le hablé leo, nos reunimos una vez entonces es ahí cuando él me vio como soy y me largué a llorar yo le digo si me podés representarme legalmente te voy a pagar los honorarios pero en esto quiero que me representes y me

dijo Te representa pero no te cobró nada porque yo sé amigo de S y de ahí fue un cumpleaños de la mujer y yo le hice una retribución es una torta y hoy por hoy me ve y me dice hola P y me conoció.

E- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

G- Yo si tomo las críticas no es que me entran por un oído y me sale por el otro yo sí las tomo así sean malas las escucho y veo si le puedo sacar algo puedo si me decís en el trabajo Sebastián Qué es mi colega él como que está más arriba de mí porque tiene más años trabajando Entonces él siempre si yo me equivoco me va a dar la crítica antes me enojaba porque no me gustaba que me critique las cosas y hoy podré las aceptó digo bueno está bien las tomó bien bien.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

G- No no me enojo ni nada pero cada uno tiene su opinión y su forma de ver las cosas. Si siempre me pasa en mi trabajo va a haber alguien que te diga ah no eso no lo tenía que hacer pero hay veces que yo hice caso e hice lo que me decían y me equivoqué y terminó siendo lo que yo pensaba. Así que hoy si alguien me dice algo y yo le digo bueno vos pensás eso pero según me critica por lo que estudie lo que pienso y opino es tal cosa y voy a hacer lo que yo considero.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

G- No no no me molesta no.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

G- Si me marco mucho es importante para saber quién soy ahora como me plantó ahora en la vida ya no veo las cosas como antes si marcó mucho en mí

mi personalidad. Por ejemplo valoro mucho lo que tengo, valoro a las personas que están ahora porque yo creo que tienes tú y yo en lo peor yo digo yo siempre toque fondo y muy mal, las personas que estuvieron eso valoro valora la amistad el día a día antes era como que muy caprichosa quería algo y él me lo daba y es mi pareja pero después me tenés que bancar un montón de cosas entonces hoy por hoy valoro eso que haya marcado mi personalidad porque soy otra vez de tomar una decisión ni quizás mañana entrar a mi próxima pareja todo todo

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

G- Si mi vínculo con mi expareja incidió en el presente-

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

G- Problemas legales ahora me voy a un juicio con los tres con él, con la familia de mi pareja no me ama no me quieren ni ver porque además ya están imputados.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

G-- Para mí la única solución no porque para mí ya está todo mal lo único que veo es ponerle un punto para que no lo vuelvan a hacer no creo que tenga solución cambiar la opinión de ellos hacia mí no voy a lograr ni tampoco me importa entonces y por obligar y darle un punto final.

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

G- Me desespero, para mí que idealice mi familia y qué se me se haya terminado todo era decir qué hago que hago pero me desespera pero después me ponía a pensar y digo las cosas se dieron así por algo será porque si no quizás que no te la estaría contando quizá seponía loco y me hacía algo y pasaba a mejor vida porque ese el grado de agresión de él era muy buenito y después explotaba.

PARTICIPANTE N° 11: CASO “J”

Datos Personales:

- Nombre (Inicial): J
- Edad: 24 años
- Estado civil actual: soltera
- Hijos/as: 2- una nena y un varón
- Ocupación / Profesión: estudiante
- Estudios alcanzados: Terciario incompleto

ENTREVISTA

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

J-Me siento en la obligación de seguir estudiando (ríe) para tener un mejor futuro y otra es cuidar a los chicos, ser mamá (ríe).

E- ¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

J-Que ser mamá es difícil cuesta mucho pero es lindo. Me cuesta el día a día, cómo está todo. Lo que es económico está todo caro pero yo creo que más ahí bueno obviamente necesitan comer. Verlos bien es un logro lindo en el día, que no estén llorando y esas cosas.

E- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

J-No, todo depende del caso por ejemplo con el tema del papá de mi nena con las responsabilidades del día a día que esté ahí. Después de la denuncia fue un cambio esa responsabilidad la evitaría, de verlo de saber que anda de vuelta (ríe). Evitaría todo ese papeleo, ese dolor de cabeza (ríe) o por ahí tengo turno con el médico y me llego un papel y tengo que irme sí o sí para allá es pesado pero bueno hay que hacerlo.

E- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

J- El tema legal.

E- ¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

J- Lo considero parte del proceso pero no estoy acostumbrada yo en su lugar también haría todos los papeles que él hizo, o sea no estoy acostumbrada, es algo nuevo y me cuesta en ese sentido.

E- ¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

J- Esa, la de los papeleos (ríe) creo que está bien porque si no cumplo con eso ya son otros proceso y no puedo decir no tengo ganas y no lo hago, es como que estoy obligada a hacerlos, más tarde o temprano tienes que ser consciente de lo que firmas y lo que va a pasar. Ahora estoy en un proceso de mediación porque él también quiere verla a su hija y tengo que ir programando qué es lo que tengo que hacer la semana o el día.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

J- Pienso que primero hay que estar en el lugar de esa persona y que hay distintos tipos de errores pienso que no pensara bien yo tengo pensamiento de que cuando uno está enojado dice muchas cosas en el momento y después uno se calma y dice no como dije eso hubiera. Por ejemplo hace poco empecé a si me enojo me quedo calladita me voy a hacer un par de cosas y después hablé tranquila porque cuando uno está enojado dice cualquier cosa se acuerda de qué es hecho el primer momento hasta ese día y no tenía nada que ver pienso que no piensan o no pensamos bien en el momento.

E- ¿Me podrías dar un ejemplo que te haya ocurrido recientemente?

J- Ahora mi mamá está un poco delicada de la salud y no puede trabajar y ahora está en mi casa y tenemos que atenderla y ella siempre fue re independiente y ahora por ejemplo yo estoy haciendo algo y ella me pide por favor y yo por ahí voy un poco enojada y después voy y le pido perdón ahí dice

que yo hice mal siento que fue un error no hacer bien las cosas, es mi mamá me cuidó tanto tiempo y ahora yo. Y el otro caso sería por ejemplo si tendría algún problema con el papá de la nena no sé si siento que cometí un error pero no le pediría disculpas (ríe) de mi parte no.

E- ¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

J- En el momento no pienso, puede ser más a las horas pienso que estuvo mal y depende de con quien haya cometido el error, creo que pediría disculpas, depende la persona.

E- ¿Qué actos son imperdonables para vos?

J- Las violaciones todas las cosas, no hay explicación por un caso en la tele cuando son chiquitos o son bebés en esas cosas no hay perdón hay que estar en lugar de sentirse mal pero eso no le encuentro explicación a eso yo no le perdonaría.

E- ¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

J - Que le hagan lo mismo para mí no es una opción tampoco es que lo maltraten yo creo que tenerlos así solos, aislarlos. Yo creo si es un violador pienso que a la persona que le hizo daño por dentro se siente sola entonces pienso que si él está solo también debería estar solo. Porque yo creo que sentiría lo que siente la otra persona porque por ahí cuando llega la noche uno se acuesta Y cómo está cansado se pone a pensar cosas y yo pienso que si estás solo pensarías todo lo que hizo.

E- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

J- Si pienso pero tiene uno que decidir, si cuesta creer en el cambio pero sí creo que pueden cambiar yo creo que todos cambiamos en algo cada vez que nos pasa algo pero sí creo lleva su tiempo pero sí.

E- ¿Hay algo de lo cual te sientas culpable?

J- Siento culpa de no haber hecho en su momento de la denuncia, el papá de la nena me pegaba yo siempre le decía que no me pegue y luego de haber nacido el bebé no le importó y dije bueno.

E-¿Por qué crees que sentís esa culpa?

J- Por no haber reconocido que estaba mal todo eso.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

J- Por ahí me siento un poco mal o sea triste porque no lo puede hacer, pero si fue por algo por ejemplo quería hacer un curso de primeros auxilios pero con la bebé no tenía plata y bueno ya nada podía hacer y ahora si todo sale bien el sábado que viene voy a hacer ese curso ya separé la plata y espero que no se me enferme la bebé que esté bien porque no la voy a poder dejar sola. Siento tristeza cuando falló en algo que quería lograr pero si fue por algo importante de los chicos pienso bueno ya lo voy a hacer más adelante pero siento tristeza en el momento pero bueno ya se dará.

E- ¿Qué es para vos el éxito?

J- Yo pienso que es cuando uno planea hacer algo y lo termina por ejemplo ya pasaron mis 6 años y tengo mi título pienso que el éxito es todo el esfuerzo todo el proceso de todo lo malo que me pasó y poder terminar de estudiar por ejemplo llegar a mi casa y ya tener mi título y saber que ya puedo conseguir un trabajo estable para los chicos más que nada para brindarle más cosas. Para mí el éxito serían los logros de tener lo que me propuse y terminar por más de todo lo malo que me haya pasado.

E- ¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

J- Si por todo lo que voy haciendo a pesar de todo por ahí se ve las noticias que las chicas tenían un gran futuro y las terminaron matando por no hacer la denuncia y yo al hacerlo siento que triunfes porque hoy en día tengo todo esos problemas pero estoy bien estoy viva.

E-¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

J- A mí siempre me gustó enfermería o sea todo lo que es la parte de salud en algún momento pensé que estudiarlo pero no tenía plata y no sé si me desmayaría pienso que eso ahora que voy al curso el sábado que viene espero que me gusta pero sería ese desafío estudiar enfermería.

E- ¿Por qué piensas que todavía no tomaste ese desafío?

J- Por el tema de la plata, vi que a veces salen las noticias abuelitas que terminaron de grande una carrera y digo bueno quizás yo me adelanté termine los idiomas y ya puedo trabajar de profesora y tengo mi plata mis cosas y tengo un tiempito de ser preceptora por la noche qué estudiar a la mañana o a la tarde ya tener más tiempo.

E- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

J- Ser mamá porque cuesta (ríe) porque como dije es lindo y es mucha responsabilidad pero sí me gusta no digo que me arrepiento de tener a mis hijos porque soy muy feliz con ellos pero es mucha fuerza cuando uno es mamá más grande no sé cómo se sentirá pero al menos a mí me cuesta es algo nuevo tengo alguna duda le voy a preguntar a mi mamá o a la maestra o a las otras mamás de jardín y creo que lo que más me cuesta es ser mamá (ríe). Me cuesta soltar a los chicos, con la nena ahora soltarla y me cuesta más por el entorno de afuera uno nunca sabe qué puede pasar.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

J- Si, ejemplo hace poco hablando con una abogada entendí qué mi nena no está acostumbrada a su papá y ahora empezaron todos los papeles y la tiene que ver y yo siento que se ve sólo la parte del padre, el interés de él que quiere estar con ella pero no el proceso de ella no se toma en cuenta y yo creo que es porque es chiquita y no puede hablar todavía. Una vuelta me cruce con el abogado del papá de la nena y como no la veía hicieron una re vinculación con la psicóloga, estuvimos en un proceso de casi un año hace poco terminamos porque la nena, y le dije a su abogado que la bebé todavía no se

acostumbra y él me dijo es que vos tenés que soltarla y yo quedé como con culpa y es un proceso de la bebé no es mío y no puedo abrir la puerta y decirle bueno anda con tu papá para ella todavía es un desconocido.

E-¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

J- Está mal qué debería haber alguna parte que se fije en los chicos porque por ahí uno dice buenos los papás se llevan mal y cuando son más chiquitos es como que la mamá está loca o no lo quiere soltar como me dijo este abogado porque es el proceso de la nena varias veces me pasó que la psicóloga quería que esté sola con la bebé y que espere afuera y lo intentaron pero la bebé lloraba. Creo que eso debería cambiar y enfocarse la actitud de los chicos.

E- ¿Qué emociones te genera esto?

J- Me da bronca pero más tristeza porque la que la está pasando mal es la nena es como si fuera una bolsa que te la llevas y la traes y no es así y como que quiere cumplir ay qué bonito está con su hija se hace cargo pero llega la noche la que va a estar voy a hacer yo.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E-¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

J- Bueno uno nunca sabe a la vuelta hay un accidente, siempre ahí afuera hay uno peor que otro que tienen intenciones malas ya sea para robar para hacer daño físicamente o bueno por ejemplo un desperfecto técnico de algún vehículo. Siempre tuve la idea de que hay alguien o personas con mal pensamiento, no digo que se va a levantar a hacer algo directamente por ahí ves chicos que se aprovechan para robar o cualquier otra cosa.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

J- Algo de miedo, inseguridad.

E- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

J-Yo creo que gritaría o trataría de defenderme (ríe) después de lo que me pasó con el papá de la nena no tuve tiempo de comprarme el spray para tirar a los ojos, pero siempre ando con un desodorante y si alguien me quiere hacer algo le tiraría a los ojos creo que le va a arder (ríe).

Creencia Irracional nº 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E-¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas? ¿Por qué?

J- Pienso que está mal pero qué no piensan con claridad para mí que lo piensan después pero como yo dije después de hacer la denuncia yo sabía que estaba mal que él me pegaron pero me iba a la casa y se me cambiaban las ideas, trataba de pensar de otra manera Entonces ya no hacía nunca más la denuncia. O sea si la otra persona comete un error o algo es porque no piensa pero si se arrepiente.

E-¿Me podrías mencionar algún ejemplo reciente?

J- Por ejemplo uno de mis hermanos en pareja desde hace poco y es como que le da más prioridad a la pareja que al hijo entonces yo siento que eso está mal y digo no lo pensara pero él es mi hermano mayor entonces me siento rara diciéndole a él porque él es el mayor, si darle un consejo pero no quiero que lo tomes como que lo estoy retando. Pero en eso de prestarle más atención al hijo yo en su momento cuando estaba saliendo con el papá de mi hija no le prestaba atención a mi hijo y después de que pasó todo eso un día lo miré y estaba re grande ya tenía 5, 4 años y digo en qué momento pasó todavía yo no me di cuenta y pienso que mi hermano me va a pasar lo mismo.

E-¿Qué sientes cuando una persona de tu entorno atraviesa problema? ¿Por qué?

J- Mi genera pena porque como dije a mí me pasó no le presté atención a mi hijo y cuando lo pensé ya estaba más grande por ahí digo quiero volver atrás y estar más con él cuando era chico porque ya no va a volver a ser chiquito (ríe) pienso que me da pena porque no está disfrutando y sé lo que se siente pero bueno.

E- ¿Hay conductas de otras personas que te afecten? ¿Cuáles?

J- Ahora lo que es el proceso legal, pero sé que es esperable lo que el padre de mi hija pide, de verla es parte del proceso.

E-¿De qué forma te afectan?

J- De tener que cambiar mi rutina para hacer los papeles, pero es algo que tengo que hacer.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

J- Primero susto porque me desperté tarde (ríe) después un poco triste no con bronca, si triste porque quiero solucionar algo y se me escapa de las manos. me genera bronca y odio que el papá de la nena ahora quiere a tapar todo y no sé cómo manejar la bronca que tengo y quiero hablar de eso y no sé cómo sacar la bronca, cómo sentirme mejor no es que yo me siento enferma pero me siento como si tuviera algo malo en lugar de estar contenta y de la bronca por momentos y digo está mal porque a él ni siquiera le debe importar, si sabe que tengo bronca porque ve mi cara de idiota pero capaz que lo disfruta es incómodo porque está la nena pero no tengo otra cara (ríe).

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

J- El tema de la bronca no porque por eso también vine a ver a la psicóloga porque llega la noche te acostas y los chicos ya duermen y está todo en silencio y me quedo pensando en eso, no sé cómo manejar esa bronca.

E- ¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

J- Yo creo que era por todo lo que pasó tampoco digo que me sentaría a hablar con él de todo lo que pasó pero por qué no cambió antes por qué no era cómo es ahora, son muchas preguntas él dice que atrás ya no podemos volver pero yo no sé cómo sacarme esas preguntas y no creo que si no hubiera preguntado eso desde hace tiempo me hubiera respondido con lo que me responde ahora.

E- ¿Ese problema que me estás mencionando tienen solución?

J- Si lo sentimental sí, lo que espero es que la niña esté bien.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- ¿Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

J- Mis hijos porque son importantes para mí, por eso trato de cuidarlos y estar presente.

E- ¿Recurras a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

J - No soy mucho de pedir consejos en mi casa pero si algún amigo pedir un consejo de preguntarle qué haría en mi lugar o por ahí venir acá también me ayuda porque me cuesta hablar del problema y por ahí siento la presión de que tengo que resolver un problema pero si tengo tiempo prefiero pensarlo yo y después pedir ayuda.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E- ¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

J- Un 50%, no es tan importante no le puedo caer bien a todo el mundo pero las personas que me rodean lo que de verdad me importa si, el entorno familiar con el que voy a estar siempre.

E- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

J- No importa, mejor que lo tenga lejos.

E- ¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

J- Las recibo bien digo gracias por el consejo y después me quedo pensando si tenía razón si lo dijo es capaz para mejor, si es del entorno cercano ahora sino no.

E- ¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

J-No se me va a caer el mundo por no agradecerle si es un cambio que me favorece a mí bueno y él le dio a hacer pero si no no. Ahora no se me viene ningún ejemplo.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

J-Muy importante porque si no me hubieran pasado todas esas cosas capaz que seguiría como antes más callada más a la disposición de otras personas y no fijándome en mí, cambie.

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

J - Mucho creo que me hacen más fuerte ese odio que siento por ahí me hizo más fuerte que tomar algunas decisiones.

Creencia Irracional nº 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

J-De que tienen una solución si ahora de que sea perfecta y únicamente depende de las personas que le den una solución y que incluyan cómo con el tema judicial, no creo que vayas a ver lo que quiere la nena pero van a haber una solución que sea para él y para mí pero no para esa resolución si hay pero que esté bien no (ríe).

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

J- Me desespero (ríe), busco, hablé con alguien por internet veo videos trato de hablar no es que voy por las calles preguntando a todos pero preguntar a algún consejo o salir.

PARTICIPANTE N° 12: CASO “D”

Datos personales:

-Nombre (Inicial): D

- Edad: 30 años

-Estado civil actual: soltera

-Hijos/as: tres

-Ocupación / Profesión: Independiente

-Estudios alcanzados: secundario incompleto

Entrevista:

Creencia Irracional n°7: Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.

E- ¿Qué responsabilidades tienes actualmente?

D- Sí las chiquitas nada más, estoy con ellas más ocupada todo eso, mi tiempo son ellas nada más.

E- ¿Qué piensas acerca de esas responsabilidades?

D- No, no sé cómo responder.

E- ¿Qué responsabilidades preferirías evitar? ¿Por qué?

D- No, ninguna,

E- ¿Cuáles son actualmente tus dificultades?

D - Si, (ríe) yo tengo un nene de 10 años que tiene diabetes yo lo cuidó pero por ahí no me hace caso.

E- ¿Qué piensas sobre esas dificultades? ¿Por qué?

D- Pienso que se le cambia ¿cómo se dice? el sentido del humor, un rato está bien y al otro rato está mal por ahí es medio caprichoso.

E- ¿Qué dificultades preferirías evitar? ¿Por qué?

D- Sí preferiría evitarlo, pero no sé cómo, preferiría arreglar ese problema. Por ejemplo él es celoso de las dos nenas y yo no sé quién me las puede ver hasta que yo lo vea porque él quiere que yo esté con él, como él vive con su papá él quiere que yo nada más esté con él y la chiquita más grande él la pega.

Creencia Irracional nº3: Las personas deben absolutamente actuar honradamente y consideradamente y, si no lo hacen son unos villanos condenables.

E- ¿Qué piensas cuando los otros cometen un error? ¿Por qué?

D- Nada.

E- ¿Me podrías dar un ejemplo reciente que te haya pasado?

D- Si, yo me equivoqué ahora en grande un montón de veces pero trato de corregir y ver lo que hice mal y no volver hacerlo.

E-¿Qué crees cuando vos cometes un error? ¿Por qué?

D- Ay no sé antes pensaba nada cuando hace algo malo (ríe) no sé lo primero que uno hace cuando te mandas una macana grande te quieres matar pero bueno uno lo dice por decir porque no sabe qué hacer en este momento pero después yo creo que hay maneras de resolver eso. Pero no sé cómo explicarte.

E- ¿Te pasó últimamente?

D- Últimamente no antes sí pero ahora no.

E-¿Qué actos son imperdonables para vos?

D- Que le hagan algo a mis hijas nada más pero no sé, qué le quieran hacer algo malo (sonríe).

E-¿Qué piensas que les debería pasar a aquellas personas que realizan este tipo de actos? ¿Por qué?

D- Y no sé eso ya tendría que ver cómo actúa cada uno que no? digamos yo me quedo callada no va a pasar nada en cambio si yo me muevo hablando haciendo algo para que hagan algo con esas personas ahí sí van a actuar (ríe). No sé cómo explicarlo.

E- ¿Qué crees acerca de la posibilidad de cambio de las personas?

D- Eso también depende de cada uno, el que quiere cambiar cambia y a él qué no.

Creencia Irracional nº2: Uno debe absolutamente ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o, caso contrario, uno es una persona inadecuada o inservible.

E-¿Qué piensas cuando fallas en algo que querías lograr? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

D- Y varias veces me paso.

E- ¿Me podrías mencionar algún ejemplo?

D- Ay no sé. Por ejemplo hice el curso de seguridad y me fue bien pero yo quería hacerlo completo por ejemplo yo tenía que hacer el curso de tiro pero no lo pude hacer por falta de plata tenía que pagar las fotos y si Dios quiere ahora en diciembre lo voy a hacer. Me puse mal, me enojo y trato de hacerlo aunque me cueste conseguir.

E- ¿Qué es para vos el éxito?

D-Algo bueno que llegaste a hacer y que puedes contar con eso no (sonríe).

E-¿Te consideras una persona exitosa? ¿Por qué?

D- No, porque a ver digamos no creo porque lo único que hice fue el curso, el colegio y nada más y tendría que poner un poco más de mí pero como ahora las chiquitas son chiquitas no puedo me gustaría empezar a trabajar de los cursos que hice todo eso y poder hacerlos para poder tener algo.

E-¿Qué desafíos piensas que todavía no tomaste? ¿Por qué?

D- Son un montón, (sonríe) poder tener un trabajo y tratar de salir con eso porque yo alquiló y vivo con mis dos nenas nada más y con lo que gano no me alcanza tengo que hacer estirar o por ahí como no tengo, le tengo que pedir a mi abuela mi hermano y no me gusta.

E- ¿Y por qué piensas que todavía no lo tomaste?

D- Por las nenas, las tengo que cuidar.

E- ¿Qué cosas piensas que no puedes hacer bien? ¿Las haces o no? ¿Por qué?

D- Antes yo, el Papá de mi nene cuando yo le decía que quería hacer algo él me decía que no, cuando yo le contaba que quería hacer algo él me decía que no lo voy a hacer como que todo negativo y eso me hizo poner así creer que no puedo hacer nada. Por eso yo me hice así, yo estuve ocho años con él ahora que me separé porque también me pegaba y después que ya empecé a vivir sola conocía al papá de ella recién fui viendo que no era como él me decía y mi mamá también me hablaba mucho de cuando uno quiere uno puede. Y si no es como uno esperaba no es que va a ser todo negativo. Y si me propongo una meta trato de hacerla y hay veces que me salen mal y si puedo lo hago y si no no.

Creencia Irracional nº4: Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

E- ¿Hay situaciones que deberían ser diferentes a cómo son? ¿Cuáles? ¿Por qué?

D- Cómo es eso no entiendo.

E- ¿Hay situaciones que debían ser diferentes a como son?

D- Ay a veces sí.

E-¿Me podrías mencionar algún ejemplo?

D - Ay no sé que puede ser, no no lo sé. No sé qué te puedo decir.

E- ¿Qué crees cuando las cosas no son como desearías que fueran? ¿Por qué?

D- Que si no salen como las espero tampoco es que es todo negativo.

Creencia Irracional N° 6: Si algo es, o puede ser peligroso o temible, uno debe estar extremadamente preocupado por ello y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

E- ¿Qué situaciones consideras que son peligrosas o temibles en la actualidad? ¿Por qué?

D- Ahora en todos lados hay peligro y yo pienso cuando ellas sean grandes que les pase algo, no sé.

-¿Qué les podría pasar?

D- No sé algo malo, hay mucho peligro afuera.

E- ¿Qué sientes ante estas situaciones peligrosas? ¿Por qué?

D- Miedo de que les pase algo, porque uno nunca sabe.

E- ¿Cómo reaccionas ante tales situaciones?

D- Trato de cuidarlas.

Creencia Irracional n° 10: Las perturbaciones de otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.

E- ¿Qué piensas cuando una persona de tu entorno atraviesa problemas?
¿Por qué?

D- Trato de ver cómo puedo arreglar eso ayudándole hablándole viendo cómo hago.

E- ¿Me podrías mencionar algún ejemplo?

D- No sé, últimamente no me pasó.

Creencia Irracional N° 5: Las perturbaciones emocionales son causadas externamente y la persona tiene poca o ninguna capacidad para aumentar o disminuir sus sentimientos y conductas disfuncionales.

E- ¿Si tuvieras que mencionar tus tres emociones predominantes durante tu día, cuáles serían?

D - Hoy estuve como apurada en prepararlas a las chicas, cambiarlas y después venir acá. Estuve a las apuradas.

E- ¿Consideras que puedes manejar estas emociones? ¿Por qué?

D- A ver a veces si a veces no, cuando me enojo eso me cuesta manejar por ejemplo cuando me enojo con el papá de mi nene por ahí cuando le pega a mí no me gusta pero yo lo defiendo pero después vine de atrevido todo y en ese momento no sé qué hacer si dejarlo no sé.

E- ¿Qué situaciones crees que influyen en tus emociones? ¿Por qué?

D- El tema económico después el papá de mis hijas que el papá de ella está en el penal yo no lo veo desde hace 2 años, que mi mamá cortó la visita. Yo ya sé que es un lugar feo para llevarla a las niñas pero él es su papá y las quiere ver encima yo iba los domingos para que él pase un día con ella.

E-¿De qué forma influye esa situación en tus emociones?

D- Y no sé cómo hacer, sí tendré que algún día volver si no levantan la medida, no sé cómo será el día que salga ese también es un problema, no sé si vamos

a estar juntos, si va a volver a ser lo mismo o yo ya me acostumbré a estar sola desde hace 7 años que no lo veo. Él está con una sentencia porque se agarró a pelear y falleció un chico y él quedó como cómplice.

Creencia Irracional nº8: Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos y uno principalmente no puede conducir su propia vida.

E- Consideras que hay personas imprescindibles en tu vida? ¿Quiénes? ¿Por qué?

D- Yo en lo que más pienso es mi abuela y mamá y más mi abuela. Yo cuando era chica vivía con mi abuela y en grande mi mamá a los 12 a los 13 me llevó a vivir con ella y después fue que yo conocí al papá de nene y al los 19 años yo ya tuve mi nene. Y es como que me llevo así de mi abuela y yo me quería quedar con mi abuela y no comía no sé cómo explicarte (ríe).

E- ¿Recurres a la opinión de esas personas al tener que decidir? ¿Por qué?

D- A veces sí, a mis amigas porque siempre cuando estaban conmigo porque un tiempo mi mamá me sacó de la casa y yo no tenía dónde vivir y yo andaba con las dos nenas y mis amigas fueron los que me apoyaron. Y eso que yo no era de tener amigas y ahora de grande recién tuve.

Creencia Irracional nº1: Los humanos adultos tienen la imperiosa necesidad de ser amados o aprobados por toda persona significativa en su comunidad.

E-¿Qué tan importante es para vos que te acepten? ¿Por qué?

D- No me interesa.

E- ¿Qué crees cuando no le agradas a una persona que querías agradecerle?

D- No le doy importancia.

E-¿Cómo recibís las críticas que te puedan llegar a hacer? ¿Por qué?

D- Y las críticas de otras personas directamente no me interesa, yo vivo mi vida con las nenas y los de afuera son de palo.

E-¿Te pasó últimamente que te hagan alguna crítica?

D- Si me pasó, la tía de mi hijo. Me enoja pero trato de alejarme de esas personas.

E-¿Qué crítica te realizaron?

D- Por ejemplo cuando me dicen (ríe) como que hablan por hablar también cuando mis nenas eran chiquitas decía que yo no las quería y todo eso que yo andaba en la calle todo eso.

E- ¿Y vos cómo te sentías cuando escuchabas eso?

D- Y me sentía re mal pero a la vez pienso que no es así y no me importa lo que digan.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con los que estás haciendo? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

D- No me interesa.

E-¿Qué piensas cuando alguien te dice que no está de acuerdo con lo que vos pensás o expresás? Dame ejemplo de algo que te haya pasado.

D- Lo mismo.

Creencia Irracional nº9: Nuestra historia pasada es un importante total determinante de nuestra conducta actual y, si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestras vidas, deberá tener indefinidamente similar efecto

E- ¿Qué tan importante consideras tu historia pasada? ¿Por qué?

D- Como que no me importa mucho porque yo pasé muchas cosas feas y no me gusta acordarme.

E-¿Hay experiencias de tu pasado que inciden en tu presente? ¿Cuáles? ¿Por qué?

D- Sí, el tema del papá de ellas, ay no sé cómo decirte. Cuando yo las reto por ahí no entienden y yo las agarro y les pegó un chirlo y ellas dicen que yo les pegó pero yo no les pegó fuerte y encima mi mamá también me denunció por eso fueron a revisar la nena y no tenía ninguna marca y no es que le pegan feo pero también hay que corregirlas y por ahí son tercos no me gusta que sean así por ahí yo les pegó así nomás y ya hablan.

Creencia Irracional n° 11: Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

E-¿Consideras que existe una solución correcta y perfecta para los problemas?

D - Tengo varios problemas con el papá de la nena, me van a llamar para la audiencia y el problema de mi nene que tiene diabetes eso por el tema de papá de mi nene, y mi mamá que hizo una denuncia falsa para que no me dejen entrar al penal. También dijo que yo tengo retraso madurativo o algo así y me molesta porque él es su papá y las quiere ver aunque sea llevarlas 15 minutos que las vea y eso.

E-¿Qué piensas acerca de la posibilidad de solución de ese problema?

D- Que sí tiene solución, podemos decir la verdad.

E- ¿Esa solución es perfecta y correcta?

D- No sé si perfecta pero, si tiene una solución.

E-¿Qué piensas cuando no encuentras la solución a un problema?

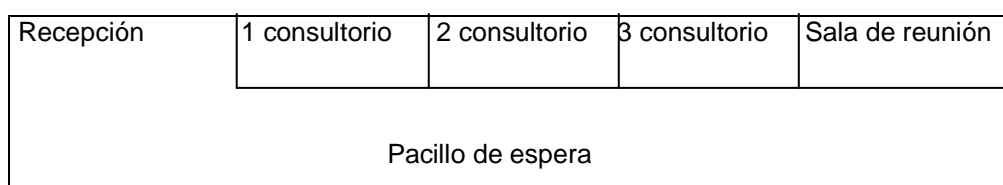
D- Y si hago todo para que se solucione y no se puede lo dejé así nomás que sea lo que Dios quiera.

BITÁCORA DE CAMPO:

Inmersión Inicial:

Día n° 1 - 31 de Octubre del 2019:

- Descripción del ambiente: La Dirección General de la Mujer cuenta con tres espacios que funcionan como consultorio para el personal del equipo interdisciplinario y una sala de encuentro, en esta última también se encuentra archivada información relevante de las participantes y se realizan los encuentros del Grupo de Fortalecimiento.
- Mapas



- 8:00 hs se produce el ingreso del personal. Las mujeres con turno programado comienzan a asistir, algunas acompañadas por sus hijos, otras sin turno programado se acercan a la recepción en la cual está también el personal administrativo para pedir turnos.
- Se puede visualizar en las paredes del pacillo de espera, afiches con información acerca de la violencia de género con líneas telefónicas. También tienen colgados cuadros artísticos sobre la mujer.
- En algunos consultorios se puede escuchar a algunas mujeres angustiadas hablar con las psicólogas o abogadas.
- Las mujeres que asisten con turno programado llegan y se anuncian con el personal administrativo ubicado en la recepción, esperan hasta que son llamadas por los profesionales con quienes tienen turno y al salir de consultorio se acercan al personal administrativo para dar su firma abalando que asistieron a su turno, piden otro turno dentro de 15 días y se van.
- No se reconoce la interacción entre mujeres que asisten y esperan su turno.
- Algunas mujeres asisten acompañadas con policías mujeres.

- Ante el ingreso de hombres desconocidos intervienen el personal de seguridad, preguntándoles sus datos.
- En ocasiones las mujeres que tienen turno no asisten.
- Los días lunes y miércoles se puede reconocer gran asistencia de mujeres a las consultas, debido a que durante estos días suele estar todo el equipo interdisciplinario.

Día n° 2 de noviembre del 2019

- Se puede identificar la asistencia de mujeres de diferentes rangos etarios.
- También los/as menores de edad tienen turno con las psicólogas, quienes son llevados/as generalmente por sus madres quienes también suelen tener turnos programados.
- Los días martes y viernes son los días que asisten menos mujeres y por lo tanto algunos consultorios están desocupados, dato relevante al momento de realizar las entrevistas en tanto hay más espacio disponible sin obstaculizar el trabajo del equipo interdisciplinario.
- Se procede a la elaboración de la lista de posibles participantes, a partir del diálogo con las licenciadas y parte del personal administrativo, estos últimos se encargan del archivo y documentación relevante de datos acerca de las mujeres.

Inmersión Profunda:

7 de Noviembre del 2019:

- Varias de las posibles participantes anotadas en la lista no asisten.

28 de Noviembre:

- Algunas posibles participantes asisten con hijos/as, quienes las esperan afuera del consultorio o en uno de los consultorios en los que hay juguetes. Tal es el caso de la participante D, quien al momento de realizarle la entrevista sus hijas jugaban en el consultorio de niños mientras esperaban a su madre. Aunque se le preguntó si deseaba pasar la entrevista para otro momento, la participante decidió continuar con la entrevista.

HOJA DE EVALUACIÓN

HOJA DE EVALUACIÓN

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

FACULTAD DE ARTES Y CIENCIAS

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

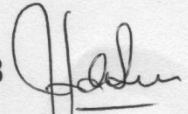
TESIS DE GRADO

Creencias Irracionales y Violencia de Género

Una mirada desde la Terapia Racional Emotiva
 Conductual sobre las mujeres víctimas de violencia de
 género en la pareja

ALUMNA: Marcia Ivana Quiroga DNI: 36.803.485

DIRECTORA: Lic. Viviana Herrera DNI: 20.232.918

VIVIANA ALEJANDRA HERRERA
 LIC. EN PSICOLOGÍA
 M.P. 812

EVALUACIÓN

- Decisión :

Tribunal Evaluador:

Jurado

Jurado

Jurado

Lugar y Fecha