

UNIVERSIDAD DEL TEPEYAC

ESCUELA DE PSICOLOGÍA
CON ESTUDIOS RECONOCIDOS OFICIALMENTE POR
ACUERDO NO. 3219-25 CON FECHA 13 – VI - 1997
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO “REGISTRO DE OPINIONES” BASADO EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A:

GABRIELA JURADO CARDENAS



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

UNIVERSIDAD DEL TEPEYAC

**ESCUELA DE PSICOLOGÍA
CON ESTUDIOS RECONOCIDOS OFICIALMENTE POR
ACUERDO NO. 3219-25 CON FECHA 13 – VI - 1997
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO**

VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO “REGISTRO DE OPINIONES” BASADO EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A:

GABRIELA JURADO CARDENAS

ASESOR DE TESIS:

**MARÍA DEL CARMEN SEGURA MENDEZ
CED. PROFESIONAL 2484990**

AGRADECIMIENTOS

A Samuel Jurado
Por tu invaluable apoyo en mi vida...
Es una Bendición el que seas mi hermano y mi maestro.

Agradecimientos...

Gracias a Dios por permitirme cumplir este logro tan importante en mi vida y poder compartirlo con ustedes.

A mi Mamá Rosario, por cobijarnos de ánimo y fortaleza para que siempre luchemos por nuestro bienestar y por nuestros anhelos.

A mi Papá Ramiro, por transmitirme su enseñanza de ser una persona íntegra, responsable y honesta, y que la vida se disfruta bailando un buen “Danzón”.

A mis Abuelitos Samuel y Angelita, Beatriz y Víctor, su recuerdo es la herencia que fortalece mi vida.

A mis hermanas Norma, Angeles y Allamili ¡¡¡que sería de mi sin ustedes!!!, saben que las quiero. Este logro es de todas...

A mis hermanos Aarón, Héctor, Víctor, Raúl, Israel y David porque cada uno aporta parte de su esencia a mi vida. Gracias por su fortaleza y entusiasmo.

A Daniel Flores por compartir conmigo el camino hacia la meta, gracias por compartir conmigo lo más valioso de ti... el ser tu mismo. Gracias por ser primero mi amigo y luego parte esencial en mi vida.

A Gonzalo Lopéz A. gracias por iluminar mi destino, por tu ayuda y sabiduría.

A mi Asesora Carmen Segura, por su compromiso, disposición y apoyo en el presente trabajo.

A la Mtra. Edith Castañeda por su oportuna intervención y asesoría durante el proceso de titulación.

Agradezco a todas aquellas personas de las que siempre recibí palabras de aliento para que yo continuara adelante.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	ii
CAPÍTULO I. MODELO PSICOLÓGICO COGNITIVO CONDUCTUAL	
1.1 Modelo Psicológico Cognitivo Conductual	2
1.2 Antecedentes del Modelo Cognitivo Conductual	9
1.3 Objetivos del Modelo Cognitivo Conductual	15
1.4 Terapia Racional Emotiva	15
1.4.1 Aspectos Teóricos generales de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)	16
1.5 Principios de la Terapia Racional Emotiva	17
1.6 Descripción del Modelo Terapéutico	18
1.6.1 Estructura básica de la TREC	23
CAPITULO II. PENSAMIENTOS IRRACIONALES	
2.1 Definición de Pensamientos Irracionales	30
2.2 Características de los Pensamientos Irracionales	32
2.3 Tipos de Pensamientos Irracionales	33
CAPITULO III. TEST PSICOLOGICOS	
3.1 Historia de la Medición en Psicología	41
3.2 Importancia de medición en Psicología	47
3.3 Características de los Test Psicológicos	48

3.4 Tipos de Reactivos	50
3.4.1 Reactivos de respuesta corta	50
3.4.2 reactivos de falso y verdadero	51
3.5 Grado de confiabilidad y Poder discriminativo de los Ítems	51
3.6 Confiabilidad	52
3.6.1 Tipos de Confiabilidad	55
3.6.1.1 Confiabilidad test retest	55
3.6.1.2 Confiabilidad con formas equivalentes o paralelas	56
3.6.1.3 Confiabilidad de división por mitades	56
3.6.1.4 Confiabilidad de Kuder Richardson	57
3.7 Validez	57
3.7.1 Tipos de Validez	58
3.7.1.1 Validez de contenido	58
3.7.1.2 Validez empírica o de criterio	60
3.7.1.3 Validez de constructo o validez estructural	63
CAPITULO IV. METODOLOGIA	
4.1 Tipo de Estudio	74
4.2 Pregunta de Investigación	74
4.3 Objetivos	75
4.4 Instrumento “Registro de Opiniones”	75
4.4.1 Descripción general del Instrumento	75
4.4.2 Antecedentes del Instrumento	77
4.4.3 Validez del Instrumento	85
4.5 Procedimiento	86
4.5.1 Etapa 1 muestra piloto	86
4.5.2 Etapa 2 muestra normativa	88

CAPITULO V RESULTADOS	
5.1 Resultados de la Etapa 1 muestra piloto	91
5.2 Resultados de la Etapa 2 muestra normativa	98
CONCLUSIONES	110
BIBLIOGRAFÍA	115
ANEXOS	119

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Es importante recordar el papel de la Psicología como una disciplina del conocimiento científico que tiene como principal objetivo el estudio de la conducta humana, trata de descubrir o desarrollar conceptos explicativos que requieren de identificación, descripción, observación y cuantificación de variables a través de las técnicas estadísticas convencionales, a efecto de plantear acciones para mejorar las condiciones de vida de las personas.

Aunque muchos son los modelos terapéuticos que han aparecido en los últimos años, el modelo cognitivo conductual ha adquirido en poco tiempo un protagonismo muy destacable en el contexto de las psicoterapias.

Las terapias cognitivas no sólo surgieron de pensadores independientes como Beck, Ellis, Kelly, sino que convergieron con el conductismo clásico para dar surgimiento al modelo denominado cognitivo conductual.

Dado el interés por la investigación y la verificación empírica del modelo cognitivo conductual el presente trabajo tiene como propósito investigar la validez y la confiabilidad del cuestionario “Registro de Opiniones”, diseñado para identificar la presencia de Ideas Irracionales según el modelo de la Terapia Racional Emotiva elaborado por Albert Ellis.

En el primer capítulo se hace una revisión teórica del Modelo Cognitivo Conductual partiendo de los antecedentes. El capítulo queda integrado por otros subtemas que se refieren a la Terapia Racional emotiva, sus aspectos teóricos que llevan a la descripción del modelo terapéutico.

El capítulo dos aborda los Pensamientos Irracionales con apartados que se refieren a la definición, características y tipos de Pensamientos Irracionales.

El capítulo tres hace referencia a los Test Psicológicos y a la importancia del uso válido y confiable de instrumentos psicométricos, así como en qué consisten, cómo se clasifican y qué características deben de poseer.

Finalmente se describe el método que se siguió para la validación y confiabilización del cuestionario "Registro de Opiniones", se describen los resultados, las conclusiones y las sugerencias para estudios posteriores sobre este tema.

RESUMEN

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo fue realizar el procedimiento psicométrico para determinar la confiabilidad y validez del instrumento “Registro de Opiniones”.

El procedimiento se realizó en dos fases. La primera consistió en revisar el sentido semántico de los reactivos del cuestionario de manera tal que de acuerdo con jueces expertos en el tema validaran la representatividad de cada reactivo de acuerdo a lo establecido por Albert Ellis en su teoría de la Terapia Racional Emotiva. Una vez que se desarrolló una primera versión corregida del cuestionario “Registro de Opiniones” se procedió a obtener una aplicación piloto de 500 cuestionarios. Los resultados del análisis estadístico mostraron que los reactivos 8, 10, 15, 20, 32, 39, 42, 47, 60, 64, 73, 77, 84, 98, no discriminaron entre puntajes altos y bajos. La confiabilidad obtenida fue $KR-20 = .96$.

En cumplimiento del rigor psicométrico antes de eliminar los reactivos que no discriminaron se revisó su sentido semántico y en apego a la teoría racional emotiva se volvieron a redactar formando así una nueva versión corregida del cuestionario.

La nueva versión del instrumento se aplicó a 809 personas diferentes a las de la muestra piloto. Los resultados del análisis estadístico mostraron que 5 de los 14 reactivos pasaron la prueba de capacidad discriminativa. La confiabilidad de esta muestra fue $KR-20 = .95$.

Aunque la prueba resulta ser confiable será necesario continuar el procedimiento psicométrico pertinente para validarla en otras poblaciones tanto del D.F. como de la República antes de considerarla útil para diagnóstico clínico.

CAPÍTULO I
MODELO PSICOLÓGICO
COGNITIVO CONDUCTUAL

1.1 Modelo psicológico cognitivo conductual

La teoría conductual y la teoría cognitiva se desarrollaron por separado hasta llegar a componer lo que se conoce en la actualidad como el modelo cognitivo-conductual propiamente. La historia del modelo cognitivo conductual se puede entender claramente en la evolución de la teoría conductista, que en su aplicación fue encontrando problemas para poder explicar el comportamiento humano complejo.

La evolución del conductismo se divide en tres etapas que van desde su aplicación radical hasta el momento actual. La primera etapa comprende el pensamiento de Watson, donde sólo se toman en cuenta los procesos objetivos del comportamiento para la evaluación psicológica. Todos los componentes de la conducta estaban en relación a la función fisiológica, como conexiones y receptores neuronales. Por lo tanto, Watson sostenía que el factor más importante en la manifestación del comportamiento era el ambiente; dejando a la conducta sujeta al paradigma de estímulo-respuesta y tomando como proceso principal del comportamiento al aprendizaje.

En la siguiente etapa de evolución del conductismo se intenta superar la anterior etapa descriptiva de la psicología que resultaba insuficiente para explicar los fenómenos de la conducta. Es por esta razón que en esta etapa se comienzan a tomar en cuenta las variables del organismo(O) humano que se estudiaba, por lo que el paradigma se reescribe como E-O-R.

Sin embargo, al tomar en cuenta al organismo humano en la teoría psicológica del momento, empiezan a aparecer variables más complejas que requerían explicación. Es cuando se llega a la tercera etapa de desarrollo del conductismo donde se toman en cuenta procesos como el pensamiento (principalmente), los procesos motivacionales, las percepciones, entre otros. De esta manera algunos investigadores comienzan a utilizar conceptos que se acercaban a las ideas y métodos que habían sido rechazados en un principio por el estudio científico del conductismo radical.

En las investigaciones actuales se ha comenzado el estudio de los factores cognitivos en modelos como el condicionamiento operante, condicionamiento clásico y el aprendizaje vicario o social; en particular este último ayudó a aceptar el valor de los procesos cognitivos y simbólicos, debido a que postula que un individuo puede aprender una respuesta mediante la mera observación de alguna otra persona que la está realizando.

Estos estudios comienzan a fusionar los conceptos de ambas teorías haciendo que el estudio de la conducta sea más completo; ya no sólo se toman en cuenta los procesos ambientales en el aprendizaje humano, sino también los fenómenos privados que ocurren de manera particular en la conducta humana. Es del estudio de los procesos observables y privados del comportamiento de donde surgen las bases para la teoría cognitivo-conductual.

De alguna manera, se podría decir que el modelo cognitivo-conductual comprende terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales (intentos directos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales

modificando el comportamiento) como intervenciones cognoscitivas (intentos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo). Ambos tipos de 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 o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas, más adaptativas.

Constituye una de las opciones más potentes a la hora de intervenir psicológicamente sobre numerosos trastornos mentales. Las técnicas de intervención poseen un respaldo experimental sólido que las valida como de las más eficaces en cuanto a las intervenciones terapéuticas de la psicología actual. Las terapias cognitivo-conductuales comparten las siguientes suposiciones:

- 1) El organismo humano responde a las representaciones cognitivas del medio, no al medio propiamente dicho.
- 2) Las representaciones cognitivas del medio, están directamente relacionadas con el proceso de aprendizaje.
- 3) La mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognoscitivamente.
- 4) Los pensamientos, los sentimientos y las conductas son causalmente interactivos.

Dentro del modelo cognitivo-conductual se hace referencia a las terapias que incorporan tanto intervenciones conductuales, como

intervenciones cognoscitivas. Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje anterior está produciendo actualment e consecuencias desadaptativas y que el propósito de la terapia consiste en reducir el malestar o la conducta no deseados desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas, más adaptativas (Brewin, 1996).

Algunas terapias están suficientemente contrastadas con respecto a su eficacia en determinados problemas (p. e. la reestructuración cognoscitiva en algunos tipos de depresión), haciendo que difícilmente se cuestionen los beneficios que proporciona a los pacientes que sufren esos trastornos.

En otros casos (por ejemplo obsesiones, fobia social, juego patológico, etc.), el potencial de este tipo de terapias parece claro, aunque los próximos años serán decisivos para establecer o desechar tratamientos específicos cognoscitivo-conductuales para problemas concretos (Caballo, 1997).

Dentro de la teoría del modelo cognitivo conductual las terapias comparten las siguientes suposiciones (Ingram y Scott, 1990):

- a. Los individuos responden a las representaciones cognoscitivas de los acontecimientos ambientales en vez de a los acontecimientos mismos.
- b. El aprendizaje está mediado cognoscitivamente.
- c. La cognición media la disfunción emocional y conductual (la cognición afecta a las emociones y a la conducta y viceversa).
- d. Algunas formas de cognición pueden registrarse y evaluarse.
- e. La modificación de las cogniciones puede cambiar las emociones y la

conducta.

f. Tanto los procedimientos cognoscitivos como los conductuales para el cambio son deseables y se pueden integrar en las intervenciones.

Algunas de las principales características de este enfoque serían las siguientes:

- * Las variables cognoscitivas constituyen importantes mecanismos causales.
- * Los objetivos específicos de algunos procedimientos y técnicas son cognoscitivos.
- * Se realiza un análisis funcional de las variables que mantienen el trastorno, especialmente de las variables cognoscitivas.
- * Se emplean estrategias conductuales y cognoscitivas en el intento de modificar las cogniciones.
- * Se pone un notable énfasis en la verificación empírica.
- * La terapia es de duración breve.
- * La terapia es una colaboración entre terapeuta y paciente.
- * Los terapeutas cognoscitivo conductuales son directivos.

Los psicólogos clínicos cognitivo conductuales creen que el cambio de los síntomas tiene lugar una vez producido el cambio cognoscitivo; este último se origina a través de una serie de posibles intervenciones, incluyendo la práctica de nuevas conductas, el análisis de patrones erróneos de pensamiento y la enseñanza de un diálogo con uno mismo más adaptativo (Brewin, 1996).

El modelo cognitivo conductual plantea que la cognición se entiende mejor en términos de *estructuras cognoscitivas* (la organización interna de la información; por ejemplo memoria a corto y largo plazo, almacenamiento

sensorial, etc.) de *contenido cognoscitivo* (el contenido real que se almacena; por ejemplo conocimiento semántico, información generada internamente, creencias almacenadas, etc.) y de los *productos cognoscitivos* (los resultados de la manipulación del sistema cognoscitivo; por ejemplo atribuciones, imágenes, creencias nuevas que se ha accedido, decisiones, pensamientos, etc.). Las estructuras y el contenido suelen denominarse conjuntamente "esquemas". Las *deficiencias cognitivas* (deficiencias en el procesamiento de la información, como el déficit en la solución de problemas interpersonales) y las *distorsiones cognoscitivas* (percepciones erróneas del ambiente) servirían para explicar el funcionamiento desadaptativo del individuo.

Brewin (1996) indica que se puede distinguir entre cogniciones que son relativamente accesibles a la conciencia como los *pensamientos automáticos*, y las denominadas cogniciones más profundas, que son menos accesibles, como los "esquemas", suposiciones subyacentes o ideas irracionales nucleares (Beck 1979; Ellis, 1962; y Meichenbaum, 1977).

Los esquemas son reglas generales, inflexibles, o posiciones silenciosas (creencias, actitudes, conceptos) que:

1. Se desarrollan como conceptos duraderos a partir de experiencias tempranas pasadas.
2. Forman la base para seleccionar, discriminar, sopesar y codificar los estímulos.
3. Forman la base para la categorización, evaluación de experiencias y para hacer juicios y distorsionar las situaciones reales.

Los filtros perceptivos del individuo, las visiones de uno mismo, de los demás y del mundo, y los factores que constituyen los fundamentos para evaluar y juzgar, se basan todos en esquemas. Estos cumplen las funciones de comparar nuevos objetos o situaciones con el conocimiento anterior que ya se posee (almacenado) y dirigir la búsqueda de más información cuando no encaja con ese conocimiento.

Dentro del proceso terapéutico se incorporan procedimientos conductuales y cognoscitivos en su aplicación a los distintos problemas. Se han propuesto tres clases principales de terapias cognoscitivo-conductuales (Mahoney y Amkoff, 1978).

1. Los métodos de *reestructuración cognoscitiva*, que suponen que los problemas emocionales son una consecuencia de pensamientos desadaptativos y, por lo tanto, sus intervenciones tratan de establecer patrones de pensamiento más adaptativos.

2. La terapia de *habilidades de afrontamiento*, que trata de desarrollar un repertorio de habilidades para ayudar al paciente a afrontar una serie de situaciones estresantes.

3. La terapia de *solución de problemas*, que constituye una combinación de los dos tipos anteriores y que se centra en el desarrollo de estrategias generales para tratar de solucionar un amplio rango de problemas personales, insistiendo en la importancia de una activa colaboración entre el paciente y el terapeuta.

Particularmente, en lo que se refiere al modelo Cognitivo Conductual, las

técnicas utilizadas combinan en diversos grados principios provenientes de múltiples líneas de investigación (Navarro, 1994).

1.2 Antecedentes del Enfoque Cognitivo Conductual

Los tratamientos cognitivos representan una orientación nueva en la modificación de la conducta. Esta orientación se desarrolló como resultado de varias líneas de investigación que han demostrado el papel de los procesos de pensamiento en el control de la conducta, ignorado por muchos años por el conductismo tradicional bajo la representación de Watson (Navarro, 1994).

Otra razón para reconocer la importancia de los procesos de aprendizaje en el cambio de la conducta es que muchos de los problemas que requieren intervención terapéutica tienen ellos mismos un fundamento cognoscitivo. Las conductas manifiestas por las que recurre una persona a tratamiento no siempre son el problema, sino que pueden ser experiencias internas que pueden estar relacionadas con la forma de pensar, sentir y auto-verbalizar del individuo (Navarro, 1994).

Por aprendizaje se entiende lo referido a los acontecimientos verbales o figurados en el flujo de la conciencia de una persona; es decir, el aprendizaje es el estudio de las ideas y de sus antecedentes (formación, contenido, interconexiones, desarrollo, etc.), por lo tanto, el concepto central de esta teoría propone que el tipo de pensamientos, emociones, etc, *de una persona afecta su estado de ánimo*.

De tal modo que este modelo se focaliza más en los significados conscientes, le interesan más los *Cómo* y los *Para qué* que los *Por qué*. Es una terapia que se orienta al análisis de los pensamientos automáticos, los

supuestos o creencias y la organización de sus percepciones, como en el análisis minucioso de las conductas y actitudes sintomáticas.

Navarro (1994) menciona que el enfoque Cognitivo – Conductual posee cuatro pilares teóricos básicos. El primero de ellos surge a fines del siglo pasado a partir de las investigaciones del fisiólogo ruso Ivan Pavlov, quien accidentalmente descubre un proceso básico de aprendizaje que luego llamará Condicionamiento Clásico. Se trata de un proceso por el cual los organismos aprenden relaciones predictivas entre estímulos del ambiente, en el experimento típico de Pavlov, un perro aprendía salivar ante el sonido de un metrónomo cuando éste había sido presentado sucesivas veces antes de la administración de comida. De esta manera, el sonido juega el papel de una señal que anticipa la aparición de un fenómeno relevante para la vida del organismo, el cual responde en consecuencia.

Sobre los trabajos de Pavlov es que se inspira uno de los autores más conocidos y más asociados con el modelo Cognitivo Conductual, John B. Watson, quien aplicando los principios del condicionamiento clásico para remitir la fobia de un niño, funda las bases de lo que luego se conoce como el conductismo. El conductismo Watsoniano representa actualmente más las bases metodológicas del modelo que un cuerpo teórico de principios explicativos de los cuales se deriven técnicas de intervención. En efecto, comúnmente se realiza una distinción entre el “Conductismo Watsoniano o radical” y el “conductismo metodológico”, siendo que este último se caracteriza por su énfasis en el comportamiento como tema de la Psicología y en el uso del método científico como un modo de estudiarlo.

En 1938, B.F. Skinner publicó “*La Conducta de los organismos*”, obra en

la que expuso los resultados de sus experimentos realizados con ratas, y en los que estos animales tenían que pulsar una palanca para obtener refuerzo en forma de agua y comida. Partiendo de la base de sus descubrimientos, esbozó los principios básicos del condicionamiento operante.

Este trabajo pionero influyó gradualmente en otros psicólogos experimentales que comenzaron a estudiar los efectos de las contingencias de refuerzo sobre la conducta de las ratas y otros animales.

En 1950, Keller y Schoenfeld escribieron un texto de introducción a la psicología titulado “*Principios de Psicología*”. La obra se diferenciaba de cualquier otro texto de este tipo en que se discutían los temas tradicionales de la psicología en términos de los principios del condicionamiento operante (y en menor grado, del condicionamiento respondiente). Keller y Skinner se habían graduado juntos como estudiantes de la Universidad de Harvard y, en su mayor parte, el texto de Keller y Schoenfeld se inspiraba en el trabajo y los escritos de Skinner. La obra “*Principios de Psicología*” supuso una contribución importante al desarrollo del campo comportamental. Aunque menos conocido fuera de los círculos skinnerianos y operantes, este texto introductorio tuvo un impacto importante dentro de la tradición operante.

En 1953, Skinner publicó “*Ciencia y Conducta Humana*”. Este libro ofreció la interpretación de Skinner sobre cómo los principios básicos de la conducta (que habían sido investigados en organismos inferiores) influyen en la conducta de la gente en toda clase de situaciones cotidianas. Aunque existían pocos datos que fundamenten las generalizaciones skinnerianas al comportamiento humano, su interpretación influyó sobre otros autores que

comenzaron a examinar los efectos de las variables de refuerzo sobre la conducta humana en diversos ámbitos experimentales y aplicados. Los resultados de estos esfuerzos dieron lugar a mucho de lo que, se ha denominado modificación de conducta.

Muchos de los informes de los años cincuenta, fueron demostraciones de que el refuerzo positivo y la extinción afectan al comportamiento humano de maneras previsibles, y/o demostraciones de que la aplicación de un programa comportamental podía producir un cambio comportamental deseado.

En 1965, Ullmann y Krasner publicaron su prestigiosa colección de artículos, *“Estudios de Casos en Modificación de Conducta”*. Siendo éste el primer libro en el que aparece en su título el término de «modificación de conducta». Además de recoger diversos historiales e informes de investigaciones llevadas a cabo por otros autores, Ullmann y Krasner compararon la modificación de conducta y el modelo comportamental con otras estrategias psicoterapéuticas convencionales, y con el modelo médico. A pesar de que su libro no trata sólo de la tradición operante, dado que también incluyeron un gran número de estudios y discusiones de la tradición pavloviana-hulliana, sin duda tuvo un gran impacto sobre el progreso de la modificación de conducta, proporcionando datos de primera mano sobre gran parte del trabajo preliminar en esta área.

A finales de los sesenta, la orientación del condicionamiento operante empezó a propagarse por todo el mundo occidental. Se desarrollaron varios centros de formación universitaria; muchas universidades iniciaron, como mínimo, uno o dos cursos de modificación de conducta, tanto a nivel de

licenciatura como de postgrado, y se difundieron aplicaciones en el marco de las escuelas, universidades, residencias, así como en otras poblaciones y ambientes.

Al llegar a los años setenta, la orientación operante había crecido considerablemente. Frecuentemente se denomina a este enfoque *análisis de conducta aplicado*.

Gran parte de la modificación de conducta y la terapia de conducta se puede categorizar, bien dentro de la orientación operante, o bien dentro de la orientación pavloviana-hulliana-wolpeana. Además de las dos orientaciones principales, en los años setenta surgieron dos amplios modelos teóricos de modificación de conducta: la teoría del aprendizaje social y la modificación de conducta cognitiva.

En 1954 Julian Rotter esbozó las características de la *Teoría del Aprendizaje Social* en su libro *Aprendizaje Social y la Psicología Clínica*. Sin embargo, el que más influencia tuvo entre todos los teóricos del aprendizaje social, fue Albert Bandura (1986). Este enfoque es «social» en el sentido de que pone gran énfasis en los contextos sociales en los cuales se adquiere y mantiene la conducta. Además de los principios básicos del condicionamiento respondiente y operante, Bandura ha destacado con fuerza la importancia del *aprendizaje observacional*; mirando a las acciones de los demás y observando qué les pasa después, podemos imitar su comportamiento. Bandura cree que este tipo de aprendizaje puede ocurrir sin refuerzo externo, aun que es consciente de que el refuerzo externo podría ser necesario para influenciar a un individuo para que realizara dicha conducta. Bandura también enfatiza los *procesos cognitivos de mediación* como una influencia importante sobre la

conducta. Basándose en la experiencia previa de influencias ambientales y en percepciones actuales de los eventos ambientales, se dice que un individuo desarrolla un conjunto de normas y estrategias cognitivas que pueden servir para determinar acciones futuras. Por ejemplo, un importante proceso cognitivo mediacional es lo que Bandura llama la *autoeficacia* (Bandura, 1982). En palabras de Bandura (1977) “Dadas las habilidades apropiadas y los incentivos adecuados las expectativas de eficacia personal constituyen un determinante importante de las elecciones de las personas sobre las actividades, la cantidad de esfuerzo que ejercerán, y durante cuánto tiempo mantendrán su esfuerzo para afrontar situaciones estresantes”.

El libro de Bandura (1969) contenía un marco cognitivo de trabajo para la terapia. Sin embargo, la *modificación de conducta cognitiva*, según está representada por individuos como Ellis, Beck y Meichenbaum, es un enfoque diferente de la teoría del aprendizaje social. La teoría del aprendizaje social, con su énfasis en la regulación del comportamiento por los eventos estímulares externos, consecuencias ambientales, y procesos cognitivos de meditación, proporciona una forma de explicar la conducta en una variedad de contextos. La modificación de conducta cognitiva, sin embargo, se centra fundamentalmente en la explicación de los comportamientos mal adaptados, en términos de pensamientos disfuncionales y el tratamiento de trastornos comportamentales mediante la reestructuración cognitiva.

Estos son en breve, los cuatro pilares básicos del modelo Cognitivo Conductual (Navarro, 1994).

1.3 Objetivos del Enfoque Cognitivo Conductual

El modelo Cognitivo Conductual 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, 2000).

Su objetivo es ayudar a los individuos a que descubran su pensamiento disfuncional, comprueben en la realidad su pensamiento y conducta y construyan técnicas más adaptativas y funcionales de respuesta, tanto inter como intrapersonales. La meta está en curar al paciente enseñándole cómo desarrollar mejores estrategias de afrontamiento para ayudarlo a manejar sus circunstancias de vida, la idea es que el paciente aprenda a hacerlo por él mismo (Beck, 2000).

Otros importantes teóricos han desarrollado diversas formas de terapia Cognitivo Conductuales, como la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis.

1.4 Terapia Racional emotiva

La *Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC)* fue formulada inicialmente por Albert Ellis durante el Congreso de la *American Psychological Association* en Chicago, Estados Unidos, en 1965 bajo el nombre de *Terapia Racional*.

Se basa en la idea general de que la mayoría de los problemas psicológicos se deben a la presencia de patrones de pensamiento equivocados o irracionales. Estos patrones son evidentes en las

verbalizaciones implícitas derivadas de las hipótesis o suposiciones que una persona establece acerca del mundo y de las cosas que le suceden.

La TREC se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad (Ellis, 1962). Por esta razón, la meta primordial de la TREC es asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos "irracionales" o disfuncionales y ayudarlo a reemplazar dichos pensamientos por otros más "racionales" o eficientes, que le permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal como ser feliz, establecer relaciones con otras personas, etc. (Ellis y Becker, 1982). La TREC examina, además de las inferencias sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo en general, la filosofía básica del individuo, en la cual se basan estas inferencias (Ellis y Dryden, 1987).

1.4.1 Aspectos Teóricos generales de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC)

La Terapia Racional Emotivo - Conductual (TREC) fue la primera terapia cognitivo-conductual en desarrollarse y, después de más de cuarenta años de existencia, sus aplicaciones a distintos problemas son numerosas. La TREC se cuestiona por qué las personas crean sus propios problemas y qué se puede hacer al respecto. Ofrece un método científico de pensamiento racional para ayudar a la gente a disminuir sus problemas emocionales y llevar una vida más plena y satisfactoria. Uno de sus principales objetivos es conseguir un profundo cambio filosófico en los individuos que afecta a sus emociones y conductas tanto presentes como futuras. Pero la TREC no sólo hace hincapié en lo filosófico; incluye también una visión humanista del hombre, aceptándolo de forma incondicional, con sus limitaciones, y centrándose especialmente en sus experiencias y valores, incluyendo su potencial de autorrealización (Lega,

Caballo, Ellis, 1998).

La TREC se esfuerza en que los individuos adquieran filosofías que resalten el interés por uno mismo, la autodirección de su propio comportamiento, la inclinación por lo social, la tolerancia hacia uno mismo y hacia los demás, la aceptación de la incertidumbre, la flexibilidad, el pensamiento científico, el asumir riesgos y un compromiso con estos intereses vitales. La TREC hipotetiza que si los individuos logran adquirir esta perspectiva filosófica raramente se ocasionan a sí mismos problemas emocionales, actuales y futuros (Lega, Caballo, Ellis, 1998).

Actualmente hay aplicaciones específicas para los trastornos por ansiedad, para la depresión, para la esquizofrenia, para las disfunciones sexuales, para el juego patológico, para los trastornos de personalidad, etc. (Caballo, 1997).

Además aunque, sus aplicaciones han demostrado ser eficaces en los procedimientos y los procesos cognoscitivos para el cambio de conducta constituyen una característica preponderante en la terapia de conducta actual (Caballo, 1991).

1.5 Principios de la Terapia Racional Emotiva

Según Ellis (1987) la TREC tiene tres principios importantes enfocados cada uno de ellos al paciente, a saber:

1. Un paciente tratado bajo esta terapia, debe aprender a distinguir entre la realidad y la percepción de esa misma realidad.
2. Esta percepción de la realidad se ve modificada y está sujeta a diversos procesos de aprendizaje, que son en sí mismos fruto del error.

3. Lo anterior supone conseguir que el paciente asuma y contemple sus creencias como hipótesis que puede convertir en un fenómeno su objeto a verificación, negación y modificación.

1.6 Descripción del Modelo Terapéutico

El modelo ABC para la TREC es publicado por primera vez en 1958 y ampliado en 1984, como respuesta a una creciente necesidad de mayor elaboración y de una delineación más precisa de dicho modelo. En la formulación de la TREC han intervenido factores teóricos provenientes del amplio bagaje filosófico de su autor el cual ha hecho su última revisión en 1994 (Ellis, 1994).

El marco filosófico general de la TREC, como ya se había mencionado, se basa primordialmente en la premisa estoica de que "la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de estas situaciones" (Ellis, 1982). Por consiguiente, el modelo ABC utilizado por la TREC para explicar los problemas emocionales y de terminar la intervención terapéutica para ayudar a resolverlos, tiene como eje principal la forma de pensar del individuo, la manera como el paciente interpreta su ambiente y sus circunstancias, y las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, sobre otras personas y sobre el mundo en general (Ellis, 1975). Si estas interpretaciones o creencias son ilógicas, poco empíricas y dificultan la obtención de las metas establecidas por el individuo, reciben el nombre de "irracionales". Esto no significa que la persona no razona, sino que razona mal, ya que llega a conclusiones erróneas. Si, por el contrario, las interpretaciones o inferencias del individuo están basadas en datos empíricos y en una secuencia científica y lógica entre premisas y conclusiones, sus creencias son racionales, ya que el razonamiento es correcto y la filosofía básica de esa persona es funcional

(Ellis, 1982; Ellis y Becker, 1982).

La TREC supone que existen dos tendencias básicas, en el ser humano: una de ellas es la facilidad con que las personas, no importa lo racionalmente que hayan sido educadas, a menudo tienden a polarizar rápidamente sus deseos personales o sociales hacia exigencias rígidas y absolutistas. La otra es que las personas tienen el potencial para desarrollar la habilidad de identificar, cuestionar o debatir y cambiar dichas exigencias, si así lo desean.

Por esta razón, este modelo terapéutico hace responsable al paciente de su forma de pensar, sentir y comportarse, y no a su pasado o a otras personas. Vale la pena mencionar que no es que se pase por alto la importancia del medio ambiente en el aprendizaje, ni que se cuestione su influencia en la adquisición de ideas y emociones inapropiadas. Sin embargo, se rechaza el concepto de que, debido a su pasado, la persona está condenada a pensar, actuar y sentir de manera irracional, sin que tenga ningún control sobre ello, ni la esperanza de poder modificarlo por un largo período de tiempo. El cambio y la velocidad con la que ocurra depende en su mayoría, del trabajo y esfuerzo del paciente.

Examinemos el siguiente ejemplo: "¡Eso me irrita!", "El/ella me saca de quicio!" son frases comunes. Sin embargo, tienen muy poca validez lógica y empírica. Es el individuo quien se irrita a sí mismo como consecuencia de su forma de interpretar la conducta de la otra persona como: 1) ofensiva, 2) capaz de comprometer la sensación de bienestar propio, 3) amenazante, 4) prueba de la poca calidad humana de quien actúa así, etc. No sería ése el caso, si la misma persona hubiese pensado que el otro: 1) está loco 2) tiene derecho a su

propia opinión 3) puede actuar de forma estúpida sin que eso quiera decir que es estúpido y despreciable, etc. Probablemente hubiese sentido desagrado e irritación, pero no ira. A corto plazo, el pensar irracionalmente tendría la ventaja de colocar la responsabilidad de encuentros desagradables en el otro. Sin embargo, a largo plazo podría llevar a sentimientos de desesperanza y depresión, como consecuencia de verse a uno mismo incapaz de ejercer ningún control sobre su propia vida.

Existe la falsa creencia de que la TREC entrena a los pacientes para que reaccionen casi como "robots" racionales, los cuales no sienten mucho ni experimentan emociones muy fuertes. Existe también el error de creer que las personas "sanas" no sienten emociones negativas, pues éstas serían inapropiadas e irracionales. Ambas ideas son erróneas. No hay nada malo en ser "emocional", si se es consciente de que es uno mismo quien tiene la responsabilidad sobre sus propios sentimientos, o en experimentar emociones negativas apropiadas y funcionales, como la tristeza o el disgusto ante algún contratiempo, pues pueden servir como factores que motiven al individuo a afrontar y tratar de solucionar las situaciones problemáticas. Por lo general, las emociones negativas apropiadas y racionales no llevan a las personas a destruirse o herirse a sí mismas o a otros individuos, están relacionadas con pérdidas reales, suelen ayudar al individuo a actuar mejor en el futuro, y se derivan de preferencias en lugar de exigencias.

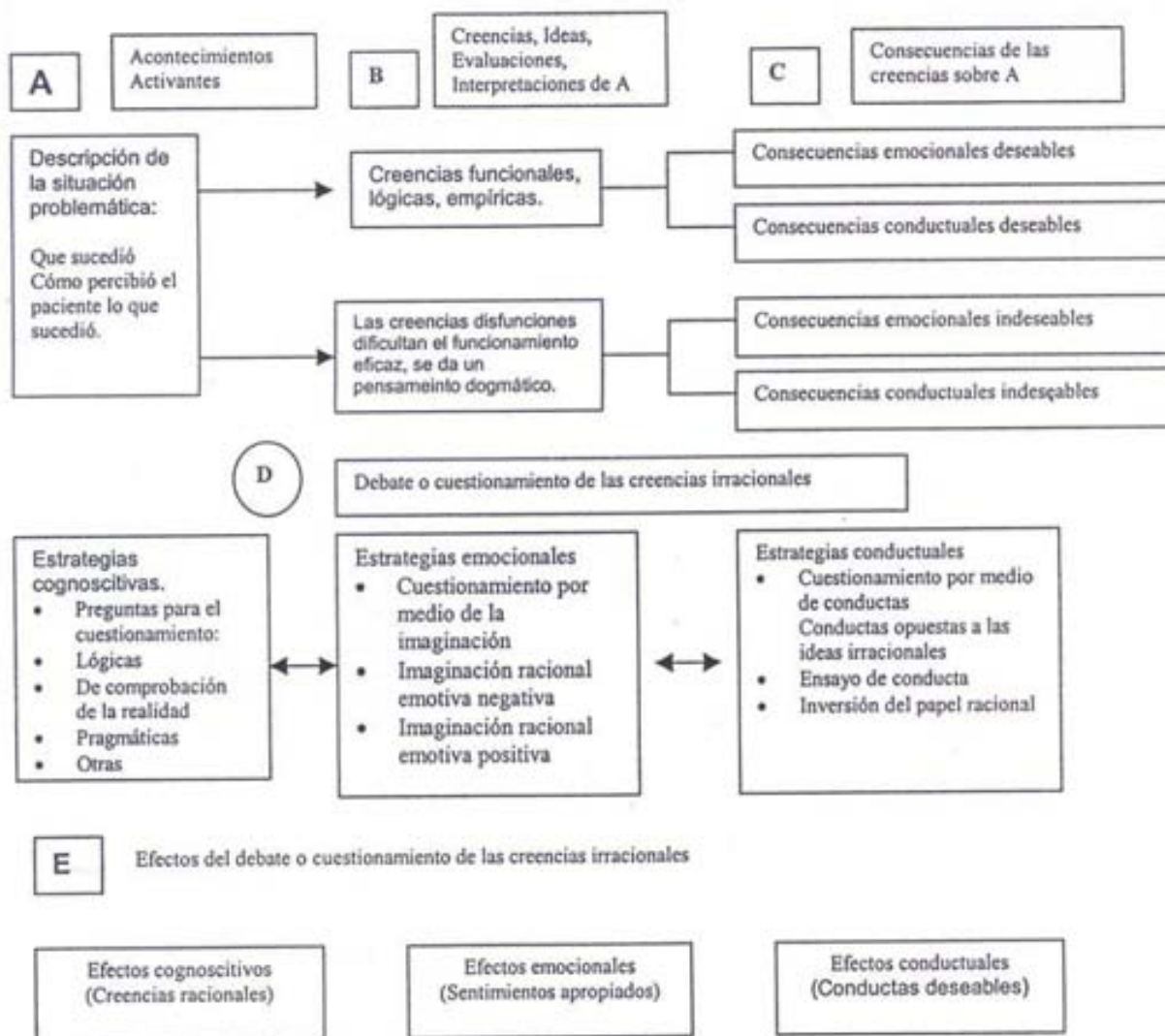
Las emociones inapropiadas, por el contrario, son exageradas y desproporcionadas al acontecimiento en el que ocurren, dificultan la actuación de la persona, ya que ésta se da por vencida o actúa de forma destructiva, y son producto de exigencias absolutistas y rígidas.

El modelo ABC se considera dentro de la TREC como un amplio marco de referencia donde se pueden conceptualizar los problemas psicológicos de los pacientes. El modelo ABC de la TREC funciona de la siguiente manera:

El *acontecimiento activante* o "A" es interpretado por el individuo, quien desarrolla una serie de *creencias* (Beliefs) "B" sobre el mismo. A partir de esas creencias se desarrolla la "C" o *consecuencias*, que resultaría de la interpretación (o creencias) que el individuo hace de "A". Las consecuencias pueden ser "emocionales", (Ce), y/o conductuales (Cc). Si las creencias son funcionales, lógicas y empíricas, se consideran "racionales" (rB). Si por el contrario, dificultan el funcionamiento eficaz del individuo, son "irracionales", (iB). Según el ABC, el método principal para reemplazar una creencia irracional (iB) por una racional (rB) se denomina *refutación, cuestionamiento o debate*. (D) y es, básicamente, una adaptación del método científico a la vida cotidiana, método por medio del cual se cuestionan hipótesis y teorías para determinar su validez.

Lo anterior se ilustra en el siguiente esquema:

Esquema 1.1. Diagrama del modelo del ABC de la TREC



L. Vega, V.Caballo, A, Ellis, 1997, Siglo veintiuno, 21 pag.

Un aspecto singular de la TREC es que no sólo en la estructura ABC de la perturbación emocional, sino también en la capacidad del /a paciente para perturbarse por encontrarse perturbado (perturbación secundaria). Las emociones o conductas que se clasificarían en el apartado C a menudo se convierten en nuevas A. Básicamente, los pacientes se observan a sí mismos

comportándose de forma incompetente y entonces se "degrada" por su ineptitud.

1.6.1 Estructura básica de la TREC

Son varios los factores principales que parecen "causar" la perturbación emocional, los cuales, a menudo, se incluyen parcialmente uno en el otro o reciben rótulos diferentes, dependiendo del modelo teórico que se utilice para describirlos. Podemos hablar de tres niveles básicos de conciencia cognoscitiva, que son importantes para comprender los problemas de los pacientes. Algunos de los niveles son más difíciles de recuperar y modificar que otros. Los más cercanos a la conciencia son los pensamientos o fragmentos de pensamiento a los que Beck (1976) se ha referido como *pensamientos automáticos*. Se encuentran en el flujo de nuestra conciencia y los pacientes pueden informar fácilmente de estos pensamientos después de un momento de reflexión. El tipo de preguntas que más frecuentemente enfoca la atención de los pacientes hacia esos pensamientos es: qué se está diciendo a sí mismo o qué se dijo a sí mismo cuando sucedió X.

Las *inferencias* y las *atribuciones* que hacemos sobre nuestras observaciones y pensamientos automáticos se encuentran en el mismo flujo de conciencia y, de nuevo, pueden descubrirse fácilmente por medio una pregunta directa. El terapeuta puede preguntar, por ejemplo, qué pensó que significaba o qué infirió de eso.

Las *cogniciones evaluativas*, especialmente las disfuncionales asociadas con la perturbación emocional, normalmente son menos obvias para el

paciente, ya que la evaluación a menudo se asume en silencio.

Las *creencias irracionales nucleares* son más difíciles de descubrir; son reglas de vida o filosofías básicas que no nos damos cuenta que están funcionando hasta que son activadas por un cambio, como un acontecimiento vital estresante, un trastorno emocional importante, etc. En la terapia cognoscitivo conductual estas creencias centrales se conocen como "estructuras subyacentes de creencias", o "esquemas".

De acuerdo con la TREC, el elemento principal del trastorno psicológico se encuentra en la *evaluación irracional*, poco funcional, que hace el individuo sobre sí mismo, los demás y el mundo que le rodea. Dicha evaluación se conceptualiza a través de *exigencias absolutistas*, de los "debo" y "tengo que" dogmáticos sobre uno mismo, los otros o la vida en general, en vez de concepciones de tipo probabilista o preferencial, en los cuales el sujeto crea expectativas pero no les añade una característica de dogma. Los "debo" y "tengo que" dogmáticos y absolutistas del pensamiento de un individuo sólo sirven para sabotear o dañar sus propósitos y objetivos básicos, ya que generan emociones y conductas que bloquean o dificultan la obtención de los mismos.

La TREC postula que dichos "tengo que"/"debo" pueden agruparse en tres áreas principales que serían una especie de condensación de las numerosas ideas irracionales propuestas por Ellis:

- 1) Deber
- 2) Absolutismo
- 3) Catastrofizar

Las tres ideas básicas, arriba señaladas, quedan representadas por las siguientes premisas irracionales postuladas por Ellis:

1. Tengo que ser amado/a y aceptado/a por toda la gente que sea importante para mí.
2. Tengo que ser totalmente competente, adecuado y capaz de lograr cualquier cosa o, al menos, ser competente o con talento en algún área importante.
3. Cuando la gente actúa de manera ofensiva e injusta, deben ser culpabilizados y condenados por ello, y ser considerados como individuos viles, malvados e infames.
4. Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a mí me gustaría que fuesen.
5. La desgracia emocional se origina por causas externas y yo tengo poca capacidad para controlar o cambiar mis sentimientos.
6. Si algo parece peligroso o temible, tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso.
7. Es más fácil afrontar ciertas dificultades y responsabilidades de la vida que emprender formas más reforzantes de autodisciplina.
8. Las personas y las cosas deberían funcionar mejor y si no encuentro soluciones perfectas a las duras realidades de la vida tengo que considerarlo como terrible y catastrófico,
9. Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia y la falta de acción o tratando de disfrutar pasivamente y sin compromiso.

Las áreas que podrían condensar la serie de creencias antes mencionadas serían:

Área 1: "Tengo que actuar/funcionar muy bien/perfectamente", lo que causa frecuentemente sentimientos de depresión, ansiedad y culpa.

Área 2: "Usted debe de tratarme/comportarse conmigo muy bien/perfectamente", lo que genera sentimientos de ira y conductas pasivo agresivas o violentas.

Área 3: "Las condiciones generales de mi vida tienen que ser muy buenas/cómodas/fáciles", lo que produce como resultado sentimientos de lástima por uno mismo y problemas de autodisciplina.

De estos "tengo que" / "debo" o exigencias absolutistas y rígidas agrupadas en tres áreas descritas anteriormente se derivan, a su vez, tres conclusiones irracionales nucleares, que son creencias evaluadoras:

1. Tremendismo. Es la tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, a percibirlo como más de un 100% malo -una conclusión exagerada y mágica que proviene de la creencia "Esto no debería ser tan malo como es".

2. Baja tolerancia a la frustración. Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible, ya que la persona considera que no puede experimentar ninguna felicidad, bajo ninguna circunstancia, si esta situación se presenta, o amenaza como presentarse, en su vida -o deja, o amenaza con dejar, de ocurrir -, según el caso.

3. Condenación o "Evaluación global de la valía del ser humano". Es la

tendencia a evaluar como "mala" la esencia humana, la valía de uno mismo y/o de los demás, como resultado de la conducta individual. Dicha conducta compromete su valor como personas, como consecuencia de su comportamiento, o sea, de hacer o no "deben" hacer o de no hacer algo que "deben" hacer. Esta condena también puede aplicarse al mundo, o a la vida en general, cuando éstos no proporcionan al individuo lo que cree merecer, de manera incuestionable y por encima de cualquier cosa (Lega, Caballo, Ellis, 1998).

Por ejemplo; una persona piensa que "debe/tiene que" actuar correctamente, siempre y en todo lugar y circunstancia, lo que es un pensamiento absolutista y rígido, donde se confunden una preferencia o deseo con una exigencia dogmática y poco realista. De ello se derivan varias posibilidades: "si no actué perfectamente, no sólo mi habilidad para desempeñar un papel, sino también mi valor como persona, como ser humano, se ven comprometidos, pues esto prueba que soy un ser inadecuado" (autocondena) o sería algo terrible, lo peor que pudiera suceder" (tremendismo), o "no podría soportarlo, nunca podría ser feliz" (baja tolerancia a la frustración).

Del pensamiento rígido y absolutista puede generarse también otro tipo de distorsiones cognitivas o inferencias como, "si fallé miserablemente esta vez, fallaré el resto de las veces" (sobregeneralización), o "nunca podré cambiar por más esfuerzos que haga" (desesperanza), o "el no fallar es tan importante para mí, que no debo tener fallos y, si llegase a suceder, sería el peor desastre de mi vida" (Lega, Caballo, Ellis, 1998).

A menudo, es difícil mantener completamente separados los pensamientos/exigencias absolutistas, las conclusiones irracionales sobre dichas exigencias, y las inferencias y pensamientos automáticos, ya que todos ellos se yuxtaponen de una u otra forma.

CAPÍTULO II

PENSAMIENTOS IRRACIONALES

2.1 Definición de Pensamientos Irracionales

La terapia racional emotiva (Ellis, 1962) plantea como su teoría que los desórdenes psicológicos surgen de patrones erróneos o irracionales de pensamiento. Los patrones de pensamiento que típicamente se manifiestan por sí mismos en cadenas de verbalizaciones preconscientes implícitas, surgen de suposiciones que comprenden el sistema de creencias básico del individuo. El enfoque de Ellis sobre la primacía del pensamiento preconsciente (así como el consciente) se encuentra en contraposición directa con el psicoanálisis clásico, que pone principal énfasis en lo inconsciente, aunque ambos enfoques destacan el papel fundamental del pensamiento primitivo, mágico o irracional en el desarrollo de la psicopatología.

En casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos; es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a las frases con que describimos e interpretamos el mundo. Si este lenguaje y diálogo con nosotros mismos es preciso y se ajusta a la realidad, no es fuente de problemas. Si es absurdo y no es exacto con respecto a lo real, puede producir estrés y otros trastornos emocionales. (Ellis, 1981)

Racional quiere decir razonable, lógico, acertado, realista. Es la forma de pensar, sentir y actuar que ayuda a la supervivencia y a la felicidad humana. Irracional quiere decir catastrófico, absolutista, no-acertado, auto-derrotista e irrealista. El pensamiento irracional es cualquier pensamiento, emoción o

conducta que lleva a consecuencias autodestructivas que interfieren en forma significativa con la supervivencia y la felicidad del individuo. Los pensamientos irracionales son pensamientos sostenidos sin ninguna evidencia objetiva, producen sentimientos inapropiados (coraje excesivo, ansiedad, culpa, depresión, etc.), y conllevan demandas absolutas para uno mismo, los demás y el universo en general.

Tenemos la capacidad de comportarnos racional o irracionalmente, pero solamente cuando actuamos y pensamos de manera racional es cuando en verdad nos sentimos felices, efectivos y saludables emocionalmente.

Es conveniente saber que nuestros pensamientos, actitudes, interpretaciones y creencias, en muchas ocasiones toman la forma de un *diálogo interno* o *autoverbalizaciones*. De igual forma en que conversamos con las demás personas, traduciendo nuestro pensamiento a un diálogo externo, lo hacemos con nosotros mismos transformando nuestro pensar en un diálogo interno.

Dos formas corrientes de charla interior irracional son las que originan las frases que «horrorizan» y las que «absolutizan»; Uno mismo se horroriza, haciendo interpretaciones catastróficas de las experiencias: se cree que un dolor momentáneo en el pecho es un ataque al corazón; su malhumorado jefe intenta encolerizarlo; su cónyuge tiene que trabajar de noche y la idea de estar solo es increíblemente terrible. Las emociones que resultan de un diálogo horrorizante tienden, a su vez, a ser horribles: está respondiendo a su propia descripción del mundo.

Las afirmaciones irracionales que «absolutizan» normalmente incluyen

palabras como «debería, tendría que, siempre, nunca». La idea que se encuentra en la base de este tipo de afirmaciones es que las cosas tienen que ser de una forma determinada o bien que uno mismo debe ajustarse a un modelo concreto de comportamiento. Cualquier desviación de la norma es mala. La gente que no vive de acuerdo con el patrón es mala. En realidad, es la norma lo que está mal, ya que es irracional (Davis, McKay, Eshelman, 1988).

2.2. Características de los Pensamientos Irracionales

Es conveniente saber que nuestros pensamientos, actitudes, interpretaciones y creencias, en muchas ocasiones toman la forma de un *diálogo interno* o *autoverbalizaciones*. De igual forma en que conversamos con las demás personas, traduciendo nuestro pensamiento a un diálogo externo, lo hacemos con nosotros mismos transformando nuestro pensar en un diálogo interno.

Las características más comunes del pensamiento y/o diálogo interno irracional son:

Absolutización. Se manifiesta al tratar de cambiar las preferencias, lo que se quiere o desea, en necesidades absolutas y vitales. El pensamiento (verbalizaciones externas o auto-verbalizaciones) se manifiesta en frases, tales como: debes, deberías, debiera, siempre, y nunca. La absolutización es la idea de que las cosas deben ser (absolutamente) a mi manera, que uno mismo o los demás deben ser (absolutamente) como yo qui era, y que no debo tener inconvenientes cuando no quiero tenerlos.

Catastrofización. Es el convencerse uno mismo de que si una necesidad no es satisfecha, será horroroso, terrible, catastrófico, insoportable, y el final del

mundo. Detrás del pensamiento catastrofizante hay una serie de exageraciones actitudinales irrealistas. Por ejemplo, un rechazo amoroso implica que ya nunca me amaré otra persona; el no poder lograr una meta es el fin del mundo. La catastrofización es una interpretación espeluznante de nuestras experiencias y de las circunstancias generales que nos rodean. Es como tener una serie de lentes de aumento y siempre utilizar el lente de mayor aumento para “ver” o interpretar las circunstancias negativas que nos suceden. Convertimos los disgustos y contratiempos de la vida en desastres absolutos. Estos pensamientos usualmente hacen una situación desafortunada peor de lo que realmente es (es como decir $2+2=400$). Aún cuando existan desventajas reales en una situación, y dado que los inconvenientes y desventajas existen en el mundo, la terribilidad, la horribilidad y la insostenibilidad son exageraciones; son monstruos y demonios que creamos en nuestra propia cabeza.

2.3 Tipos de pensamientos irracionales

Albert Ellis (Davis, McKay, Eshelman, 1988) ha propuesto diez ideas irracionales básicas, a estas diez se han añadido algunas más, altamente frecuentes y que se apartan totalmente de la realidad. A partir de las puntuaciones obtenidas en el registro de creencias, y de las situaciones en que sabe que de forma característica experimenta estrés.

1. Para un adulto, existe una necesidad absoluta de cariño y aprobación de sus semejantes, familia y amigos.

Es realmente imposible gustar a todas las personas que nos rodean. Incluso aquellas personas a las que gustamos básicamente y nos aprueban, discreparán en algunas de nuestras conductas y cualidades. Esta creencia

irracional es probablemente la mayor causa única de infelicidad.

2. Hay que ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que se emprende.

Los resultados de la creencia de que uno ha de ser perfecto son: los autorreproches ante el fallo inevitable, disminución de la autoestima, aplicación de patrones perfeccionistas al cónyuge y a los amigos y paralización y miedo a intentar cualquier cosa.

3. Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

Una posición más real es la de pensar que tales personas se comportan de modo antisocial e inapropiado. Quizá se debe a que son tontas, ignorantes o neuróticas y lo que deberían hacer es intentar cambiar su conducta.

4. Es horrible cuando las personas y las cosas no son como uno quisiera que fueran. Esto puede describirse como el síndrome del niño mimado. Tan pronto como el globo se deshincha, empieza el diálogo: « ¿Por qué me pasa esto a mí? Demonios, no puedo soportarlo. Es horrible, todo es un asco». Cualquier inconveniente, problema o fallo que aparezca en su camino se interpreta de este modo. El resultado es una profunda irritación e intenso estrés.

5. Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones.

Una deducción lógica, a partir de esta creencia, es pensar que para lograr la felicidad o evitar la tristeza hay que controlar los acontecimientos

externos. Dado que ese control es limitado y que no podemos manipular los deseos de los demás, el resultado es la sensación de infelicidad y una ansiedad crónica. Atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Las propias interpretaciones de los hechos son las que causan la infelicidad. Mientras que poseemos un control limitado sobre las acciones de los demás, disponemos de un gran control de nuestras emociones.

6. Hay que sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

Esto a veces se expresa de la siguiente forma: «Sólo con que suene un timbre, ya empiezo a preocuparme». Y muchas personas empiezan a enumerar los escenarios de la catástrofe. Desarrollar miedo o ansiedad ante lo incierto hace la extinción más difícil y aumenta el estrés; por el contrario, reservar las respuestas de miedo al peligro real permite disfrutar de lo incierto como una experiencia nueva y excitante.

7. Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

Hay muchas formas de eludir las responsabilidades: «Debería decirle que y a no me interesa -pero no esta noche... Tendría que encontrar otro trabajo, pero estoy demasiado cansado para ponerme a buscarlo en los ratos libres... Un grifo que gotea no hace daño a nadie... Podría ir de compras hoy, pero el coche hace una especie de ruido raro».

8. Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo. Esta creencia se convierte en una trampa psicológica en la que sus opiniones y

conocimientos de sus necesidades particulares quedan atrapados por la dependencia desarrollada hacia una autoridad superior.

9. El pasado tiene mucho que ver en la determinación del presente.

Sólo porque una vez algo le afectó de forma importante no significa que deba continuar con las conductas que desarrolló en esta situación primera. Estas formas y modelos de conducta son sólo decisiones tomadas tantas veces que se han hecho casi automáticas. Hay que aprender de las experiencias pasadas, pero no debemos permanecer atados a ellas indefinidamente.

10. La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Esto es el llamado «síndrome de los Campos Elíseos». Existen más formas de felicidad que la relajación absoluta.

Otras formas de Pensamientos Irracionales de acuerdo con Farquhar y Lowe (1974)son:

11. Se halla desamparado y no tiene control sobre lo que experimenta o siente.

Esta creencia es la razón de muchas depresiones y ansiedades. La verdad es que no sólo ejercemos un considerable control sobre nuestras situaciones interpersonales, sino que controlamos también la forma de interpretar y responder emocionalmente a cada uno de los acontecimientos de nuestra vida.

12. Las personas somos frágiles y nunca deberíamos sufrir daño alguno.

Esta creencia irracional lleva a una falta de comunicación abierta de sentimientos importantes y a un sacrificio autoimpuesto de no disfrutar de lo bueno y agradable. Dado que todo lo que necesita o desea parece dañar o

privar a alguien de alguna cosa, se siente frustrado, desamparado y deprimido.

13. Las relaciones se llenan de espacios muertos en los que los conflictos se van desarrollando y no se hace nada para solucionarlos.

Las buenas relaciones están basadas en el sacrificio mutuo y en la idea de dar. Esta creencia se basa en la suposición de que es mejor dar que recibir. Se manifiesta en repulsión a pedir nada y a que las necesidades ocultas se adivinen y satisfagan. Desgraciadamente, la abnegación constante sólo se aboca a la amargura y a la depresión.

14. Si no te esfuerzas mucho por agradar a los demás, éstos te abandonarán y rechazarán.

Esta creencia es consecuencia de una baja autoestima. Generalmente se corre menos riesgo de rechazo si uno se muestra a los demás tal como es. Pueden tomarlo o dejarlo, pero si te aceptan, ya no tienes que preocuparte de bajar la guardia ni de que te rechacen más tarde.

15. Cuando la gente desaprueba lo que haces, significa invariablemente que estás equivocado o que no eres bueno.

Esta creencia provoca ansiedad crónica en la mayoría de las relaciones interpersonales. La irracionalidad del pensamiento radica en la generalización de una falla específica o de un rasgo que no es atractivo a la totalidad de uno mismo.

16. La felicidad, el bienestar y la satisfacción sólo pueden alcanzarse en compañía de los demás y estar solo es algo horrible.

Placer, autovalía y satisfacción pueden sentirse tanto estando solo como acompañado. Estar solo es productivo y, a veces, deseable.

17. El amor perfecto y la relación ideal existen realmente.

Los que se adhieren a esta teoría, normalmente se resienten de sus relaciones porque ninguna les satisface plenamente ya que están esperando siempre al compañero ideal. No suele llegar nunca.

18. No tendríamos que sentir dolor; tenemos derecho a una buena vida.

La postura realista al respecto es que el dolor es una parte inevitable de la vida del hombre. Frecuentemente acompaña a las decisiones difíciles y saludables y a los procesos de crecimiento. La vida no es una fiesta y muchas veces hay que sufrir sin que se pueda evitar.

19. Su valor como persona depende de cuanto consiga y realice.

Una evaluación mucho más real de su valor como persona es la de pensar que éste depende de cosas como la capacidad de estar vivo, sabiendo todo lo que significa el ser humano.

20. El enfado es automáticamente malo y destructivo.

El enfado tiene muchas veces un efecto desintoxicante. Puede ser una forma honesta de comunicación de sentimientos, sin atender contra la estima y la seguridad de los demás.

21. Está mal o es un error ser egoísta.

La verdad es que nadie conoce sus propias necesidades mejor que uno mismo, y nadie tiene mayor interés en que sean satisfechas. Su felicidad es

responsabilidad suya. Ser egoísta significa aceptar esta responsabilidad.

Gran parte de la dificultad que hay en descubrir el diálogo con uno mismo se debe a la velocidad e invisibilidad de los pensamientos. Éstos pueden hacerse conscientes sólo por breves segundos. Es raro que tenga conciencia de una afirmación irracional de forma tan clara y explícita como se ha formulado en los ejemplos anteriores. Debido a que el diálogo interior tiene un carácter reflexivo y automático, es fácil tener la ilusión de que los sentimientos emergen directamente de los acontecimientos; sin embargo, una vez que los pensamientos se van poniendo en orden, como si pasara una película a cámara lenta, quedan al descubierto sus influencias malévolas.

CAPÍTULO III
TEST PSICOLÓGICOS

3.1 Historia de la Medición en Psicología

El origen de las pruebas psicológicas surgió del interés por conocer las diferencias humanas (Nunnally, 1995; Anastasi, 1998; Cerdá, 1978). En este intento se realizaron diversas investigaciones que tuvieron gran importancia dentro de la psicología ya que llevaron a la creación de las pruebas o tests psicológicos.

En el siglo XIX en Francia, surgió un interés por estudiar y tratar a los enfermos mentales con criterios científicos y por hacer clasificaciones que permitieran proporcionarles un tratamiento adecuado. En el año de 1838, el psiquiatra Esquirol publicó: *Des maladies mentales considerees sous les rapports medical hygienique et medico-legal*, en el que realizó la primera clasificación para enfermos mentales. Se basó principalmente en la observación del uso del lenguaje con que contaban las personas estudiadas, considerando al lenguaje como un criterio adecuado para determinar el nivel intelectual (Cerdá, 1978). El trabajo realizado por Esquirol sirvió como referencia para la construcción de las primeras escalas de inteligencia y desarrollo, como las de Binet-Simon y Gessell.

Wundt en 1879 creó el primer laboratorio de psicología experimental buscando, entre otros fines, formular leyes sobre la conducta humana. Planteó la necesidad de que sus experimentos contaran con rigurosos controles para de esta forma poder llegar a deducciones correctas. Las primeras pruebas que surgieron de este laboratorio fueron enfocadas a investigar áreas sensoriales y

motoras.

Posteriormente Francis Galton, se dedicó a hacer estudios sobre la herencia humana realizando mediciones en personas que tenían parentesco o no. Creó diversos tests para medir funciones sensorio motoras ya que consideraba que las pruebas de discriminación sensorial podían servir para estimar el intelecto. En 1884 en el Museo de South Kensington, estableció un laboratorio antropométrico donde a los visitantes se les aplicaban una serie de pruebas que les permitía conocer su altura, peso, capacidad auditiva y otros atributos. Se emplearon por primera vez las escalas de estimación y los cuestionarios (Anastasi, 1998).

James McKeen Cattell, psicólogo norteamericano colaborador de Galton y discípulo de Wundt, siguió los estudios de las diferencias individuales y el uso de los tests en los Estados Unidos. En 1890 publicó un artículo *llamado Tests mentales y medición (Mental Test and Measurements)* en la revista *Mind* (Cerdá, 1978), donde utilizó por primera vez el término **test mental** que describe una serie de pruebas psicológicas que se empleaban para conocer las diferencias individuales y la inteligencia. Cattell, consideraba que la inteligencia se podía medir a través de la discriminación sensorial y el tiempo de reacción.

Anastasi (1998) señala que investigadores como Binet y Herni realizaron un trabajo llamado *La psicología individual (La psychologie individuel/e)* donde se opusieron totalmente a la mayoría de las pruebas usadas hasta ese momento, argumentando que dichas pruebas estaban muy enfocadas a la medición de lo sensorial y al estudio de funciones simples y propusieron diversas pruebas que incluían la medición de la memoria, la comprensión, la

imaginación y la atención.

En 1904 Spearman estableció el uso del análisis factorial al utilizar el coeficiente de correlación de Pearson en los resultados de diferentes pruebas.

En 1908 apareció la primera revisión de la escala Binet-Simon en la que se agregaron nuevos tests y se eliminaron los de la versión anterior que no eran satisfactorios. Se realizó una clasificación de los tests de acuerdo con diversos niveles de edad. En esta escala se utilizó por primera vez el término "*Edad mental*", que correspondía a los niños cuya ejecución igualaba la edad cronológica. En la tercera revisión de esta escala que se realizó en 1911, se le agregaron algunos tests en varios niveles de edad y se extendió la escala para su uso en adultos (Anastasi, 1998).

La escala Binet-Simon despertó un gran interés en diversas partes del mundo, lo que condujo a que se realizaran traducciones y adaptaciones de esta. Una de las más importantes fue la que llevó a cabo L.M. Terman en la Universidad de Stanford en 1916 conocida como *Escala Stanford-Binet*, en la que Stern sugirió el término "*Coficiente Intelectual*" en el que consideraba la relación entre la edad mental y la edad cronológica. En las diferentes formas de la escala de Binet era necesario que durante la aplicación estuviera presente un examinador que interactuara directamente con cada sujeto (Anastasi, 1998)

En 1917 cuando los Estados Unidos ingresaron en la Primera Guerra Mundial, surgió la necesidad de clasificar el nivel intelectual general de manera rápida y precisa de un millón y medio de reclutas para el ejército y elegir el

cargo que deberían ocupar, por lo que la *Asociación Estadounidense de Psicología* formó un comité dirigido por R. K. Yarkes para investigar acerca de todos los procedimientos disponibles para elaborar dicha selección. Durante esa época Arthur S. Otis había realizado un test colectivo de inteligencia; formado con preguntas de información general, razonamiento y aritmética, que cedió al ejército. Lo presentó ante el comité para que fuera revisado y adaptado y así pudiera ser empleado en la selección. A este test se le conoció como "*Test Alfa*" ("*Army Alpha Test*"). Se construyó además un test complementario para personas analfabetas y con poco dominio del idioma inglés, que incluía rompecabezas geométricos y análisis de ilustraciones. (Anastasi, 1998).

En Suiza durante la Primera Guerra Mundial, el psiquiatra Hermann Rorschach implementó una nueva forma para evaluar la personalidad. Elaboró una prueba en donde al sujeto se le presentaban 10 láminas con manchas de tinta y se le pedía que las describiera. Esta técnica tenía influencia psicoanalítica y daba relevancia al aspecto simbólico.

En 1939 apareció la primera Escala Wechsler-Bellevue, que sirvió para medir la inteligencia, siendo ésta la primera escala para adultos en la que se llevó a cabo una estandarización en función de la edad cronológica (Aiken, 1996).

Anastasi (1998) menciona que el desarrollo de pruebas psicológicas, en un principio se orientó principalmente a medir diversas funciones y a partir de éstas determinar el nivel de inteligencia. Estas pruebas medían en su mayoría aptitud verbal y en menor grado aptitudes para manejar relaciones numéricas,

abstractas y simbólicas. Posteriormente se descubrió que estas medidas proporcionaban poca información de cada función, por lo que fue necesario crear pruebas que midieran funciones específicas. Es relevante señalar que desde antes de la Primera Guerra Mundial los psicólogos comenzaron a realizar pruebas que midieran aptitudes especiales que complementarían a las pruebas de inteligencia, se crearon pruebas para conocer la vocación profesional, para selección y clasificación de personal, entre otras.

Spearman realizó una de las mayores aportaciones con sus investigaciones estadísticas en estudios de intercorrelaciones de la naturaleza de la inteligencia y las puntuaciones en otras pruebas, así como con sus estudios sobre el análisis factorial, en donde se descubrió que en las puntuaciones de una prueba están presentes diversos factores o rasgos independientes.

Los estudios realizados con el análisis factorial permitieron el desarrollo de baterías de aptitud múltiple, que tenían como finalidad proporcionar una medida de la posición del sujeto en cierto número de rasgos (Anastasi, 1998).

En 1941, se publicaron los Test de Chicago de aptitudes mentales primarias (PMA), siendo éste el primer esfuerzo por construir una batería. Fue en 1945, después de la Segunda Guerra Mundial, cuando los psicólogos militares realizaron investigaciones sobre las pruebas basándose en el análisis factorial. Durante este período se crearon pruebas especiales para pilotos, bombarderos, operadores de radio dentro de la Fuerza Aérea del Ejército Americano (Anastasi, 1998).

Dentro del estudio de la personalidad, se crearon pruebas para evaluar los intereses, actitudes y opiniones. Entre las primeras que se elaboraron se encuentra la que fue creada en el seminario para graduados celebrado en el Instituto de Tecnología Carnegie 1919-1920 (Anastasi, 1998), denominada Strong Vocational Interest Blank (SVIB). El grupo de Carnegie creó diversos inventarios de intereses que indagaban sobre preferencias o aversiones de los sujetos para una variedad de actividades específicas, objetos o personas que se encuentran comúnmente en la vida diaria. Posteriormente se crearon otros inventarios, dentro de los cuales destaca la elaboración del Inventario Multifásico de la Personalidad Minnesota (MMPI 1939), y el CPI (*California Psychological Inventory*) (Anastasi, 1998).

Anastasi (1998) señala que para complementar el SVIB, se elaboró un inventario similar de intereses para diversas ocupaciones especializadas y semiespecializadas. Este inventario se llamó *Inventario de Intereses Vocacionales Minnesota (Minnesota Vocational Interest Inventory)*, formado por 21 escalas para ocupaciones tales como panaderos, conductores, reparadores de televisión, entre otros. Otro de los inventarios más conocidos para evaluar intereses son las diversas formas y versiones del Kuder, dentro de las cuales se encuentra el *Kuder Preference (Preferencias Kuder)*, el *Kuder Occupational Interest Survey (Cuestionario de Intereses Ocupacionales Kuder)*, *Kuder General Interest Survey (Cuestionario de Intereses Generales Kuder)*.

Se han citado algunas de las pruebas que marcaron un paso en la historia de la evaluación psicológica, no obstante, el desarrollo de instrumentos de evaluación y medición ha sido cada vez más constante y consistente y ha

crecido a pasos agigantados en los últimos tiempos.

En 1959 el Programa de Evaluación de Universidades Estadounidenses (*American College Testing Program*) se encargaba de seleccionar tanto a los aspirantes a las universidades como a los de programas nacionales de evaluación para premiar a los estudiantes talentosos (Anastasi, 1998).

3.2 Importancia de la medición en Psicología

Las pruebas, tests o instrumentos de medición psicológicos son herramientas, y para obtener los beneficios que proporcionan es necesario tener presente este hecho esencial, ya que cualquier herramienta puede ser un medio para hacer el bien o el mal, dependiendo de cómo se emplee (Anastasi, 1998).

La cantidad de esfuerzo invertida en la elaboración de tests psicológicos o educativos varía de acuerdo con el tipo de instrumento y los propósitos para los cuales se crea, sin embargo, las pruebas se han desarrollado a un paso creciente, y aunque cada vez son más las áreas de la vida cotidiana a las que contribuyen, este crecimiento ha estado acompañado de algunos abusos y de expectativas (Aiken, 1996).

Habitualmente, la función de las pruebas psicológicas ha sido medir diferencias entre individuos o entre las reacciones de la misma persona en circunstancias distintas.

El diagnóstico del retardo mental fue uno de los primeros problemas que estimularon su desarrollo, posteriormente los usos clínicos incluyen el examen de personas con trastornos emocionales graves (Anastasi, 1998).

La selección y clasificación de la personal industrial es otra aplicación fundamental de las pruebas psicológicas, desde el operador de la línea de montaje y el archivero, hasta las funciones directivas, difícilmente puede encontrarse un puesto para el que alguna prueba no haya demostrado su utilidad psicológica en cuanto a contratación, asignación de tareas, transferencias, ascensos o despidos.

Por tal motivo, utilizar instrumentos inadecuados se torna un asunto delicado, sobre todo cuando esto influye en la vida de quien es evaluado.

En este contexto, la responsabilidad del psicólogo es grande e importante, por lo cual debe cuidarse la seriedad y credibilidad de la intervención diagnóstica.

3.3 Características de los Test Psicológicos

La conceptualización y definición de las pruebas o test psicológicos varía de acuerdo a cada autor, a continuación se presentará una definición breve de los autores más relevantes:

"Test es una palabra inglesa que significa *prueba* y que se deriva del latín *testis*." (Cerdá, 1984).

Tyler, Leona (1972) señala que " *Una prueba puede definirse como una situación estándar diseñada para tomar una muestra del comportamiento de un individuo*".

Pichot (1976) da la siguiente definición " *Un test es una situación experimental estandarizada, sirviendo de estímulo a un comportamiento*"

En palabras de Dahlstrom (1993) *"las pruebas psicológicas pueden servir como un medio para equilibrar y minimizar el impacto de distorsiones únicamente si están firmemente construidas y se aplican responsablemente"*.

Considerando la definición de los diversos autores, se puede concluir que una prueba psicológica es una situación estandarizada, que permite tener una medida objetiva de la conducta de un individuo.

Anastasi (1998) resalta el uso de los instrumentos de medición psicológicos en la solución de una gran variedad de problemas prácticos, pero sin perder de vista el hecho de que las pruebas también cumplen funciones importantes en la investigación básica.

Del mismo modo, las pruebas psicológicas proporcionan herramientas estandarizadas para investigar problemas tan diversos como los cambios que sufre el individuo a lo largo del ciclo de desarrollo, la eficacia relativa de distintos procedimientos educativos, los resultados de la psicoterapia, el impacto de los programas comunicativos y la influencia de las variables ambientales en el desarrollo. En esencia, una prueba psicológica es una medida objetiva y estandarizada de una muestra de conducta. (Anastasi, 1998)

Con las pruebas psicológicas, como con las de cualquier otra ciencia, se hacen observaciones sobre una muestra pequeña, pero cuidadosamente elegida de la conducta del individuo (Pagano, 1999).

3.4 Tipos de Reactivos

El objetivo principal de la planeación de instrumentos es la preparación de un perfil detallado, como una tabla de especificaciones, que sirva como guía al elaborar los reactivos que van a evaluar predecir ciertos objetivos. Una vez que se prepara una tabla de especificaciones o un perfil detallado del contenido del instrumento, el paso siguiente es elaborar los reactivos.

Todos los reactivos de pruebas representan procedimientos para obtener información sobre los individuos, pero la cantidad y clase de información varía de acuerdo con la naturaleza de las tareas que implican los distintos tipos de reactivos. (Aiken, 1996).

Se han sugerido distintos métodos para clasificar los reactivos de acuerdo con el formato, o la forma en que se requiere la respuesta.

3.4.1 Reactivos de respuesta corta.

Un reactivo de respuesta corta es una tarea de tipo de completamiento en la cual se pide a las personas que llenen uno o más espacios en blanco de una afirmación incompleta con las palabras o frases correctas o que den una respuesta breve a una pregunta.

En la elaboración de reactivos de respuesta corta deben seguirse los lineamientos siguientes:

- 1.- Se prefieren las preguntas a las afirmaciones incompletas.
- 2.- Si se utiliza una afirmación incompleta, debe redactarse de manera que el espacio en blanco quede al final de ésta.
- 3.- Evitar varios espacios en blanco en el mismo concepto, en especial si

hacen que el significado de la tarea no sea claro.

3.4.2 Reactivos de falso y verdadero

Estos reactivos pueden redactarse y leerse con rapidez, por tanto permiten un muestreo extenso del contenido. Una desventaja importante de estos reactivos es que, con frecuencia, se ocupan e información trivial o se elaboran con afirmaciones que se toman al pie de la letra de libros de texto.

3.5 Grado de confiabilidad y poder discriminativo de los Ítems

Una de estas características de los reactivos es el *grado de dificultad* o la *sensibilidad de discriminación* que debe tener los reactivos de una prueba psicológica (Anastasi, 1978; Pichot, 1976).

Esta característica permite conocer las diferencias individuales; y se logra mediante un procedimiento que se lleva a cabo en el momento de construir la prueba. Este procedimiento consiste en agregar reactivos que puedan ser contestados por todos los sujetos y reactivos que sólo puedan ser contestados por aquellos más aptos.

Generalmente en las pruebas psicológicas que evalúan el rendimiento académico, inteligencia y aptitudes, los reactivos son ordenados en orden de dificultad, colocando primero los reactivos más fáciles y posteriormente los de mayor dificultad, esto se hace con la finalidad de que los sujetos sientan confianza al empezar la prueba y permitir que los sujetos con menor capacidad, puedan dedicar mayor tiempo a aquellos reactivos que pueden resolver correctamente.

El poder discriminativo describe el grado en que la probabilidad de la respuesta alfa (aprobar un reactivo, calificando como correcto contra incorrecto, responder un reactivo en dirección clave) se correlaciona con el atributo. Un reactivo que no discrimina debe ser eliminado de la prueba. El índice clásico más común de la discriminación es la correlación con personas entre la respuesta alfa y el puntaje total de la prueba, la correlación reactivo total (Nunnally, 1995).

3.6. Confiabilidad

Al realizar diversas mediciones sobre un mismo objeto, es muy probable que se cometan errores entre una y otra medición, por lo que éstas pueden no ser exactas o verse alteradas.

Al medir atributos psicológicos, nos encontramos con que muchos de estos no son estables, y en ocasiones aunque se utilice la misma prueba en distintas ocasiones las puntuaciones obtenidas de un mismo sujeto pueden variar. Por tal motivo es importante determinar si las variaciones en las puntuaciones de los sujetos se deben a un cambio real en el atributo medido o a un error cometido durante el proceso de medición.

Para tal efecto, la teoría psicométrica contempla el estudio del *error de medición* al calcular la confiabilidad de una prueba. Se considera error de medición, a todas aquellas condiciones ajenas o imprevistas que se presentan durante el proceso de medición y que no fueron contempladas cuando se diseñó la prueba psicométrica.

Nunnally (1995) menciona que el error de medición es una combinación de procesos sistemáticos y procesos aleatorios. Los procesos sistemáticos

son las fallas en el procedimiento, que incluyen desde la elaboración, aplicación y calificación de la prueba, hasta la captura y el análisis de los datos. Los procesos aleatorios son los que quedan fuera de control del proceso de la medición, como los cambios propios del elemento medido.

Sí el error de medición es sistemático y altera todas las mediciones por igual, se considera un *error constante*, que no tendrá mayor efecto en la medición puesto que no alterará las comparaciones de los grupos. Pero cuando el error sólo afecta algunas de las mediciones se considera que hay un sesgo en la medición.

El error aleatorio tiene mayor importancia en las mediciones psicológicas puesto que los puntajes obtenidos se ven afectados por diversas situaciones tales como la elección adecuada de los reactivos de acuerdo a la muestra de sujetos, es decir, determinada prueba puede arrojar puntuaciones elevadas en un grupo y bajas en otro, probablemente porque uno de estos tuvo mayor acceso a información que le fue útil al contestar la prueba y el otro grupo no; otras situaciones que pueden variar las puntuaciones de un mismo sujeto, es el empleo del azar al contestar los reactivos de la prueba o que no tenga la misma disposición en las diversas mediciones.

Este tipo de error es casi imposible de eliminar, por lo que se debe de tratar de reducir al mínimo siempre que sea posible.

Debido a la cantidad de errores que se pueden cometer en las mediciones es importante conocer la confiabilidad de una prueba.

Confiabilidad es sinónimo de seguridad o consistencia, en el lenguaje de la psicometría se refiere específicamente al atributo de consistencia en la medición, esto es el grado en que la aplicación repetida del instrumento al mismo sujeto u objeto produce iguales resultados (Hernández, Fernández y Baptista, 2000). Ésta se traduce a través de coeficientes de confiabilidad, que denotan una proporción que indica la razón entre la varianza de la puntuación verdadera en una prueba y la total (Cohen y Swerdlik, 2001)

Anastasi (1978) define la confiabilidad de una prueba como la consistencia de las puntuaciones obtenidas por los mismos individuos cuando son examinados con el mismo *test* en diferentes ocasiones, con conjuntos distintos de elementos equivalentes o bajo otras condiciones variables del examen.

Para obtener la confiabilidad de una prueba psicométrica se obtiene un *coeficiente de correlación*, que indica el grado de concordancia que hay entre dos conjuntos de calificaciones. Para estimar el coeficiente de correlación se emplean algunos métodos estadísticos como la fórmula de correlación de Pearson, Spearman, entre otros.

Los valores que puede asumir una correlación van desde -1 hasta +1. Cuando el valor del coeficiente se acerca más a 1 ya sea positivo o negativo se considera que la correlación es significativa. Es importante señalar que los coeficientes de correlación que se encuentran en una prueba psicológica son generalmente positivos. El coeficiente de correlación toma en cuenta la posición del sujeto en el grupo así como la distancia que hay en el puntaje de cada sujeto respecto al promedio de calificaciones obtenidas. Es importante

señalar que en las mediciones de atributos psicológicos es imposible llegar a obtener un grado de correlación igual a 1. Este coeficiente también es denominado por algunos autores como *coeficiente de confiabilidad*.

Debido a los diversos factores que pueden alterarla se pueden considerar diferentes tipos de confiabilidad. Algunos de éstos contemplan el tiempo que transcurre entre una y otra aplicación como es el caso del *coeficiente de estabilidad*, otros consideran adecuada elección de los reactivos que forman la prueba y proporcionan el *coeficiente de consistencia interna y/o el coeficiente de equivalencia*. Cada uno de éstos presenta una varianza de error distinta, en seguida se describirá brevemente en qué consiste cada uno de estos métodos así como el tipo de coeficiente de correlación que aporta y el tipo de varianza de error que se contempla.

3.6.1 Tipos de Confiabilidad

3.6.1.1 Confiabilidad test-retest

Este método consiste en aplicar una prueba y después de un intervalo de tiempo, volver a aplicar la misma prueba. Posteriormente se calcula el coeficiente de confiabilidad con las calificaciones obtenidas en la primera y segunda aplicación de cada sujeto. El coeficiente de confiabilidad que se obtiene con este método se denomina *coeficiente de estabilidad temporal*. La varianza de error se debe a las variaciones que se pueden producir en el transcurso del tiempo de una aplicación a otra, o a las condiciones de aplicación en que se administró la prueba. Es importante que este tipo de confiabilidad se podría ver alterado con rasgos variables de la personalidad, como el estado de ánimo.

3.6.1.2 Confiabilidad con formas equivalentes o paralelas

Consiste en elaborar dos pruebas parecidas que midan el mismo atributo; la construcción de pruebas paralelas consiste en crear dos formas de la prueba que contengan el mismo número de reactivos y el mismo grado de dificultad. Ambas pruebas deben tener formato, instrucciones, límite de tiempo de la administración, para posteriormente poder ser comparadas. Una vez construidas ambas se aplica una forma y con un periodo mínimo de tiempo se aplica la segunda forma al mismo grupo de sujetos. Para estimar la confiabilidad se correlacionan las calificaciones obtenidas en las dos formas y el resultado de ésta se denomina *coeficiente de equivalencia*. La varianza de error muestra las variaciones en la actuación de los sujetos en ambas formas. Este método permite además conocer la magnitud del error de medida debido al muestreo de contenido.

3.6.1.3 Confiabilidad de división por mitades

En este método se aplica sólo una forma de la prueba. Después se divide la prueba en dos mitades equivalentes que se califican por separado para obtener dos calificaciones distintas para cada sujeto. Una de las formas más comunes para dividir la prueba es separar los reactivos pares e impares y obtener una calificación sumando todos los reactivos pares y otra con los reactivos impares, en esta división se debe tener en cuenta que los reactivos pares e impares sean similares en el grado de dificultad.

Posteriormente para obtener la confiabilidad de la prueba estas dos puntuaciones se correlacionan y se obtiene un *coeficiente de consistencia interna*, se le llama así puesto que sólo emplea una forma de la prueba. Este

método proporciona sólo la confiabilidad de la mitad de la prueba, pero entre mayor sea el número de reactivos que contiene la prueba mayor será la confiabilidad.

3.6.1.4. Confiabilidad de Kuder Richardson

Este método consiste en evaluar la consistencia interna de una prueba, para lo cual se requiere de una sola aplicación y la confiabilidad se estima a partir de las respuestas de los sujetos a todos los reactivos de la prueba, la forma más común de evaluar este tipo de consistencia es utilizando la fórmula Kuder-Richardson que hace un examen de la ejecución de cada elemento. Las fuentes de error influyen en este método son el muestreo de contenido y la heterogeneidad de lo que se pretenda medir. Este método se utiliza con reactivos dicotómicos.

3.7 Validez

En las pruebas psicológicas no sólo es importante que haya confiabilidad en las mediciones, puesto que ésta sólo indica la consistencia en las puntuaciones, un problema más importante que enfrenta una prueba psicológica es comprobar empíricamente que ésta mide el atributo o rasgo para el que fue construida.

El término “validez” denota la utilidad científica de un instrumento de medida, en el que puede establecerse ampliamente qué tan bien mide lo que pretende medir. La validación siempre requiere investigaciones empíricas, en donde la naturaleza de la medida y la forma de validez establecen la forma de evidencia que es necesaria (Hernández, Fernández y Baptista, 2000).

Magnusson (1969) menciona que " la validez de un método es la exactitud con que pueden hacerse medidas significativas y adecuadas con él, en el sentido que midan realmente los rasgos que se pretenden medir".

Anastasi (1978) señala que para poder determinar la validez es necesario contar con criterios específicos y fuentes objetivas de información que definan el rasgo que mide la prueba. Una prueba psicológica no tiene una sola validez, sino varias, que están en función del uso para el que ésta se destine y el grupo en el que se utilice.

La validez se estima mediante un coeficiente de correlación, denominado *coeficiente de validez*, que indica la relación existente entre los datos obtenidos de la prueba psicológica y los datos que se utilizan como índices para los puntajes del individuo en la variable de criterio (Magnusson, 1969).

Brown (1980) menciona que los diversos procedimientos para conocer la validez de una prueba se clasifican en tres categorías principales según los *Standards for Educational and Psychological Test* (1974): validez de contenido, validez relacionada con el criterio, y validez de constructo. A continuación se explicará en qué consiste cada uno de estos procedimientos.

3.7.1 Tipos de Validez

3.7.1.1 Validez de contenido

Este tipo de validez supone un adecuado muestreo de contenido, es decir, una selección cuidadosa de los reactivos que conforman la prueba psicológica, para el cual se realiza un examen sistemático del contenido de los reactivos que conforman la prueba. En el muestreo de contenido se debe

especificar la amplitud que fue considerada y ésta debe tratar de abarcar todas las áreas posibles. Este análisis permitirá determinar si éstos comprenden una muestra representativa del atributo o rasgo que pretende medir.

Uno de los procedimientos para determinar si una prueba tiene validez de contenido consiste en que un grupo de jueces expertos en el tema decidan si los reactivos de ésta son una muestra representativa del área que se pretende medir, si los jueces deciden que la muestra es representativa entonces la prueba tiene validez de contenido. Para que este procedimiento pueda ser considerado objetivo es necesario especificar a los jueces el dominio de contenido que fue considerado, así como las categorías y su grado de importancia.

Un procedimiento más para conocer la validez de contenido consiste en administrar la prueba a un grupo de sujetos, someter a este grupo a un curso que contenga información relativa a lo que la prueba pretende medir, y al finalizar el curso se administra nuevamente la prueba. Este procedimiento indicará si la prueba mide la información proporcionada en el curso.

Algunos autores mencionan la *validez aparente o de facie* al describir la validez de contenido. Esta validez, es la menos objetiva, ya que sólo toma en cuenta la apariencia de la prueba, es decir, lo que aparentemente parece medir. Se considera importante que todas las pruebas tengan este tipo de validez, ya que ésta permite cierto grado de confianza en las personas que han de utilizarla. Una prueba que a simple vista no indica qué es lo que se pretende medir es probable que genere desconfianza y poca cooperación de

los sujetos. Este tipo de validez no debe confundirse con la validez de contenido, puesto que no es una validez en sentido técnico. Es importante señalar que la validez aparente no se debe sustituir por la validez objetivamente determinada (Anastasi, 1978).

Para obtener una validez aparente es necesario que en el momento en que se elabore se tenga en cuenta la población a la que va dirigida, ya que se requiere de una terminología especial para cada caso, por ejemplo, no se podrían utilizar los mismos términos para evaluar a niños y a adultos o a un ingeniero y a un mecánico.

3.7.1.2 Validez empírica o de criterio

Las pruebas psicológicas se emplean en algunas situaciones para predecir conductas en situaciones específicas. En este caso se requiere comparar los resultados de la prueba con un criterio específico. El criterio es una medida directa e independiente de lo que mide la prueba (Anastasi, 1978). Un ejemplo de esto es comparar las puntuaciones obtenidas de un individuo en un test de inteligencia para predecir sus logros académicos en la universidad. Las medidas de criterio para obtener la validez de una prueba se pueden obtener mediante dos formas, al mismo tiempo en que se aplica la prueba o después de un intervalo de tiempo.

La validez de criterio se puede clasificar en validez predictiva y validez concurrente, la primera se emplea como se mencionó anteriormente para predecir la actuación o ejecución de un individuo ante determinada situación, y la medida del criterio se obtiene después de un determinado intervalo de tiempo. Este tipo de validez se emplea comúnmente en las pruebas

empleadas en la selección y clasificación de personal. La validez concurrente se emplea cuando ya se tienen datos de los individuos (criterio) y éstos se pretenden substituir con los resultados obtenidos en la prueba. Esto es con la finalidad de ahorrar tiempo en determinados procesos, esta validez se emplea generalmente en pruebas de diagnóstico. Debido a que la validez empírica requiere de medidas de criterio, es necesario tener ciertas consideraciones al elegir éstas.

Brown (1980) señala tres principales características para elegir una medida de criterio: relevancia, confiabilidad y desviaciones tendenciosas.

La *relevancia*, considera una evaluación racional de las dimensiones relevantes del criterio conceptual para determinar si están representadas o no en la medida del criterio.

La *confiabilidad* de la medida de criterio, ya que considera que si la ejecución del criterio varía con el tiempo no se puede relacionar de manera consistente con otras medidas.

Y por último es importante que no haya *desviaciones tendenciosas* que afecten las medidas, para evitar esto señala que si han de utilizarse medidas de criterio como juicios, será necesario proporcionar indicaciones específicas y concretas de las características que se van a calificar para que el procedimiento de calificación sea lo más objetivo posible.

Brown (1980) menciona que una fuente de desviación es la contaminación de criterios que se refiere a la situación en que la calificación

de una persona en un criterio se ve afectada por el conocimiento del evaluador de su calificación predictora.

Concluye señalando que la mejor medida de criterio es la que tenga mayor número de ventajas prácticas, es decir, la que sea más fácil de utilizar, que se disponga de ella con facilidad y que no resulte muy costosa.

En seguida se presentan algunos de los métodos que sugieren Brown (1980) y Anastasi (1978) para obtener la validez de criterio.

El método más común para obtener la validez de criterio es el de obtener un *coeficiente de validez*, éste se obtiene mediante la correlación de las calificaciones de la prueba con un determinado criterio. Este procedimiento requiere de cinco etapas que incluyen la selección de un grupo apropiado; la aplicación de la prueba predictora; la aplicación del tratamiento relevante; la recopilación de los datos del criterio y, por último, se obtiene la correlación de las calificaciones y el criterio. Es importante señalar que si la correlación de las variables es lineal se puede subestimar la magnitud de la correlación y que esta magnitud estará determinada por el rango de las diferencias individuales.

Otro método es el de *grupos contrastados o diferenciación de grupos* que implica comparar dos grupos, uno que haya sido sometido a tratamiento (ejecución en el criterio) y uno control, si se encuentran diferencias significativas entre ambos se dice que la prueba tiene validez.

La *exactitud en la toma de decisiones o desempeño en la tarea*, es un

método más para conocer la validez de criterio y consiste en realizar una serie de registros acerca de la actuación en el criterio determinado y determinar la proporción de éxitos o fracasos en los sujetos que fueron seleccionados con una prueba predictora. La prueba psicológica que tenga mayor validez será entonces aquella que proporcione mayor número de decisiones correctas.

La *utilidad* de la prueba, es un método más para determinar la validez de criterio, éste se logra mediante un análisis de costos y beneficios de diversas acciones. Los resultados de la prueba deben representar algún beneficio y ofrecer un ahorro de costos en la toma de decisiones, para ser considerada válida.

3.7.1.3 Validez de constructo o validez estructural

Este tipo de validez se emplea para comprobar un constructo que se supone mide la prueba. En la medida en que una variable es abstracta y latente más que concreta y observable se denomina constructo. Es algo que los científicos construyen y que no existe como dimensión observable de la conducta.

Un constructo refleja una hipótesis de que una variedad de conductas se correlacionan entre sí en estudios de diferencias individuales y/o se rán afectadas de manera semejante por manipulaciones experimentales (Nunnally 1995).

Un ejemplo de un constructo es el estudio de la ansiedad o la personalidad, por la tanto las pruebas psicológicas que tienen validez de

construcción miden rasgos para los cuales no hay un criterio externo o algún atributo o cualidad que se supone poseen las personas (Brown, 1980; Magnusson, 1969).

Nunnally (1995) menciona que el objetivo del estudio de los constructos es emplear una o más medidas cuyos resultados se generalicen a una clase más amplia de medidas que legítimamente empleen el mismo nombre.

Para obtener la validez de constructo es necesario reunir pruebas suficientes que permitan comprobar que los resultados de la prueba pueden medir un constructo, Brown (1980) señala que no es posible obtener un índice cuantitativo de la validez de constructo.

Los pasos para obtener la validez de constructo son los mismos que utiliza el método científico, que incluyen formulación de hipótesis, observación del fenómeno, recopilación de datos y por último aceptar o rechazar las hipótesis.

Existen diversos métodos para obtener la validez de constructo, en seguida se presenta brevemente en qué consiste cada uno de ellos, según la clasificación que presenta Brown (1980).

Método intrapruebas: consiste en estudiar la estructura interna de la prueba psicológica: su contenido, formas de respuesta, y las relaciones entre las subpruebas o los reactivos. Este método considera la determinación del universo medido por el constructo y otras variables. La validez de contenido de una prueba representa una fuente de evidencia para la validez de

constructo, ya que al especificar el universo conductual se define la naturaleza del constructo que mide la prueba.

Método interpruebas: este método toma en consideración las relaciones recíprocas entre varias pruebas de manera simultánea, indicando cuáles son los aspectos que tienen en común éstas, o si miden o no el mismo constructo. Encontrándose en este método la validez congruente que consiste en obtener una correlación entre las calificaciones de una prueba nueva y otras ya existentes; y el análisis factorial.

Nunnally (1995), define el análisis factorial como un procedimiento estadístico que permite encontrar agrupamientos de variables relacionadas.

Cada grupo o factor, consiste en un grupo de variables cuyos miembros se correlacionan de manera más elevada entre ellos mismos de lo que hacen con variables fuera del grupo. Cada factor se toma como un atributo que es medido en mayor o menor grado por instrumentos particulares de acuerdo con su correlación con el factor. Señala además que estas correlaciones son denominadas a veces como "validez factorial" de las medidas, pero es mejor hablar de dichas correlaciones como la "composición factorial".

Método de estudios relacionados con el criterio: en este método se toma en cuenta la naturaleza y el tipo de criterio que predice una prueba psicológica, para dar una idea del constructo que la prueba está midiendo. Por lo tanto la validez de criterio puede proporcionar información valiosa para la validez de construcción.

Método de *manipulación experimental*: consiste en manipular una variable y observar los efectos que esta produce en las calificaciones obtenidas en la prueba psicológica. La variable que se manipulará puede ser el constructo que se pretende medir. De esta manera se puede observar si los resultados de la prueba comprueban las hipótesis que plantea el constructo.

Método de *estudios de capacidad de generalización*: consiste en analizar sistemáticamente la prueba sobre una variedad de condiciones o dimensiones o con diferentes condiciones en la administración.

Este método se basa principalmente en la contribución de Campbell y Fiske (1959), (Brown, 1980 y Nunnally, 1995) sobre estudios de la validez de constructo, en el cual se hace mención al método de *matriz de multirasgo y multímétodo*, el cual sostiene que hay cuatro tipos de correlaciones:

- 1) *Coefficientes de confiabilidad*. Describen el grado en que una medida es consistente internamente en el sentido de que todos sus componentes miden lo mismo.
- 2) *Correlación heterorasgo-monométodo*. Denota la correlación entre dos medidas que comparten un método común pero evalúan atributos diferentes.
- 3) *Correlación monorasgo-heterométodo*. Denota una correlación entre dos medidas del mismo rasgo que utilizan métodos diferentes.
- 4) *Correlación heterorasgo-heterométodo*. Es una correlación entre atributos diferentes que usan métodos diferentes.

Es importante señalar que los coeficientes de confiabilidad esperados sean elevados, mientras que las correlaciones heterorasgo-heterométodo

deben ser más bajas puesto que utilizan métodos diferentes y miden rasgos distintos.

De acuerdo con Geisinger (1994) la adaptación de evaluación psicométrica es obligatoria, lo que pudiera parecer una tarea sencilla, pero nada esté más lejos de la realidad, ya que siempre la nueva población difiera significativamente de la cultura original en la que se usa el instrumento en aspectos tales como: premisas socioculturales, país, idioma, etc., con el fin de asegurar que la nueva versión sea útil en verdad, sin olvidar por supuesto, cumplir con las normas para el uso de instrumentos legalmente registrados y protegidos por la ley.

Sería útil no tener que traducir y estandarizar escalas de evaluación psicológica desarrolladas en otros países, no obstante, cuando no hay mejor opción que la de traducir y estandarizar algún instrumento y a validado, se deberán seguir además del proceso psicométrico adecuado, los lineamientos internacionalmente aceptados para la traducción y estandarización de los mismos. Geisinger (1994) recomienda nueve pasos para realizar un trabajo de adaptación:

1. Traducir y adaptar el instrumento
2. Revisar la versión traducida o adaptación del instrumento
3. Adaptar la primera versión del instrumento sobre la base de los comentarios de los revisores, o expertos en el rasgo o constructo.
4. Someter el instrumento a pruebas piloto
5. Hacer pruebas de campo con el instrumento
6. Estandarizar las normas (siempre que se sea posible igualarlas con las de la versión original)

7. Realizar una investigación apropiada que lo valide
8. Escribir un manual y los documentos necesarios para los usuarios del instrumento
9. Entrenar a los usuarios.

Como se puede apreciar el trabajo psicométrico es muy importante debido a que sus resultados proporcionan datos susceptibles de generalización a una población determinada que puede ser tomada como representante de una escala mayor.

CAPÍTULO IV
METODOLOGÍA

En el funcionamiento humano existen tres aspectos psicológicos principales: pensamientos, sentimientos y conductas. Estos tres aspectos están interrelacionados, de modo que los cambios en uno se ven modificados en otro. Si las personas cambian el modo en que piensan acerca de las cosas, del mundo de sí mismas, sentirán y se comportarán de diferente manera.

En la raíz de todo pensamiento irracional se encuentra la suposición de que las cosas se hacen dirigidas para uno mismo, como por ejemplo: “Esto realmente me deprime”...; o cuando se llega a pensar: “Los sitios como éste me dan miedo”... Sin embargo nada ocurre dirigido para uno mismo, las cosas en el mundo simplemente pasan.

Las afirmaciones irracionales que «absolutizan» normalmente incluyen palabras como «debería, tendría que, siempre, nunca». La idea que se encuentra en la base de este tipo de afirmaciones es que las cosas tienen que ser de una forma determinada o bien que uno mismo debe ajustarse a un modelo concreto de comportamiento.

Estas creencias toman la forma de afirmaciones absolutas. En vez de aceptarlas como deseos o preferencias, hacemos demandas excesivas sobre los demás, o nos convencemos de que tenemos necesidades abrumadoras. Existe una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se pierde, incluyendo:

- 1 Ignora lo positivo
- 2 Exagerar lo negativo, y
- 3 Generalizar

Lo anterior lleva a generar Pensamientos Irracionales ya que casi todos los momentos de nuestra vida consciente estamos en conversación con nosotros mismos; es nuestro lenguaje interno del pensamiento y da lugar a las frases con que describimos e interpretamos el mundo. Si este lenguaje y diálogo con nosotros mismos es preciso y se ajusta a la realidad, no es fuente de problemas; si es absurdo y no es exacto con respecto a lo real, puede producir estrés y otros trastornos emocionales

Sin embargo si quisiéramos identificar pensamientos irracionales sería necesario entonces elaborar una prueba, puesto que no existe una adecuada para la población mexicana.

El trabajo de los psicólogos generalmente está apoyado por herramientas de evaluación como las pruebas psicológicas que permiten realizar diagnósticos o evaluaciones confiables.

Durante el proceso de formación el profesional de la psicología aprende, por un lado, los fundamentos de la construcción y diseño de las pruebas psicológicas; y por otro lado las diversas aplicaciones que se les pueden dar en el campo de trabajo.

Sin embargo, el manejo de dichas pruebas se ve ensombrecido debido a la inexistencia de un control adecuado sobre la gente que los utiliza.

Además, cerca del 95% (Dahlstron, 1993) de las pruebas psicológicas que se utilizan en nuestro país son de origen extranjero y solo un porcentaje muy bajo cuenta con estudios serios y amplios que apoyen su uso dentro de nuestro contexto cultural.

Consecuente con lo anterior, la mayoría de las evaluaciones psicológicas, cuyo objetivo es realizar un diagnóstico, tienen errores, ya que se apoyan en instrumentos que no son exactos o confiables, y que no miden lo que pretenden medir, es decir que no son válidos para la población mexicana.

Por tal motivo, utilizar instrumentos inadecuados se torna un asunto delicado, sobre todo cuando esto influye en la vida de quien es evaluado.

En este contexto, la responsabilidad del psicólogo es grande e importante, por lo cual debe cuidarse la seriedad y credibilidad de la intervención diagnóstica.

En palabras de Dahlstron (1993) *"las pruebas psicológicas puede servir como un medio para equilibrar y minimizar el impacto de distorsiones únicamente si están firmemente construidas y se aplican responsablemente"*.

Es indispensable realizar estudios como el presente que en apego a las reglas de la psicometría permitan construir instrumentos de medición que puedan ser utilizados con tranquilidad y confianza. Sin embargo, es importante señalar que en nuestro país es necesario que se desarrollen instrumentos que consideren las características idiosincráticas de la población, esto permitiría tener mayor accesibilidad hacia las pruebas así

como independencia de instrumentos extranjeros que por lo general no toman en cuenta las características de otras culturas como la nuestra.

Por lo tanto es de suma importancia destacar que los instrumentos pueden ser aplicados dentro de cualquier área de la psicología ya sea clínico, laboral, para identificar en qué medida se presentan los pensamientos irracionales y posteriormente para tratar de indagar su posible relación con mayores niveles de estrés, situaciones, problemas y calidad de vida.

La importancia de su construcción radica en que se pueda identificar la presencia o ausencia de esos pensamientos, clasificarlos y saber cuáles son para a su vez el diseñar una terapia específica para su tratamiento.

Tomando en cuenta lo antes mencionado, la presente investigación pretende Validar y Confiabilizar el Instrumento “Registro de Opiniones” para la medición de Pensamientos Irracionales con base en la Teoría Racional Emotiva.

4.1 Tipo de Estudio

El tipo de estudio fue descriptivo, de campo, prospectivo, transversal y no experimental, ya que no se realizó manipulación de variables.

Es prospectivo debido a que el hecho o fenómeno ocurre mientras está siendo estudiado. Es transversal pues se trata de un estudio en el cual se mide una sola vez, se miden las características de uno o más grupos de unidades en un momento dado, sin pretender evaluar la evolución de esas unidades (Sampieri, Fernandez, y Baptista, 2006).

El estudio pretendió determinar cuáles son los indicadores que midan tipos de pensamientos irracionales en residentes de la Cd. de México, mediante investigación de campo ya que se realizó en ambientes naturales.

4.2 Pregunta de Investigación

La presente investigación pretende validar el instrumento “Registro de Opiniones” elaborado con base en la Teoría Racional Emotiva, por lo que con base en ello surge la siguiente pregunta de Investigación.

¿El instrumento “Registro de Opiniones” que identifica pensamientos irracionales es válido y confiable para la población de la Ciudad de México?

4.3 Objetivos

a) Objetivo General

Determinar la validez y la confiabilidad del instrumento “Registro de Opiniones” que mide pensamientos irracionales con base en la Terapia Racional Emotiva adecuándolo a una población de la Ciudad de México.

b) Objetivos Específicos

Obtener validez, y confiabilidad del instrumento en una muestra de la Ciudad de México.

Identificar los diferentes tipos de pensamientos irracionales más frecuentes en una muestra de la Ciudad de México.

4.4 Instrumento “Registro de Opiniones”

4.4.1 Descripción General del Instrumento

Nombre Original:	Registro de opiniones
Utilidad:	Evaluar pensamientos irracionales
Aplicación:	Sujetos de 20 a 60 años
Material:	Cuestionario de 100 reactivos que incluye espacio para respuestas.
Formato:	Lápiz y papel.
Tiempo de administración:	15 a 25 minutos

Es una escala de auto-reporte, consta de 100 reactivos, los cuales tienen como propósito poner de manifiesto las ideas irracionales particulares, que contribuyen, de forma encubierta, al estrés e infelicidad.

El instrumento puede ser auto-administrado o bien aplicado a grupos de cualquier tamaño.

Las instrucciones son presentadas de manera clara, y pueden ser leídas por cualquier sujeto que sepa leer y escribir. Al inicio debe llenar datos de tipo demográfico como son sexo, edad, estado civil, ocupación.

Los reactivos son contestados en una sola ocasión de manera independiente. Las instrucciones indican a quien contesta señalar en la columna izquierda la expresión que mejor señale si está “De Acuerdo” o “En Desacuerdo” con dicha expresión.

El tiempo necesario para contestar el cuestionario varía en función del grado escolar que posee el sujeto al que se le aplica el instrumento, en estudiantes universitarios se reporta de 15 a 25 minutos.

Está dirigido a sujetos entre los 20 y 60 años de edad, de ambos sexos, de estado civil, escolaridad, y nivel socioeconómico indistinto, sepan leer y escribir, que vivan en la Ciudad de México y que accedan voluntariamente a contestar el cuestionario.

El Material requerido para su aplicación consta de

- Lápiz
- Cuestionario

4.4.2 Antecedentes del Instrumento

La presente investigación tuvo como propósito, mediante la aplicación de métodos psicométricos, validar el instrumento “Registro de Opiniones” para la medición de Pensamientos Irracionales con base en la Teoría Racional Emotiva, publicado en el libro “Técnicas de Autocontrol Emocional” (Davis, Mckay, y Eshelman, 1988).

El instrumento fue construido originalmente tomando como base las siguientes 10 ideas irracionales:

CUADRO 1

IDEAS IRRACIONALES DE ALBERT ELLIS	
1	Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.
2	Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende
3	Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.
4	Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.
5	Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones
6	Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
7	Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.
8	Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.
9	El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.
10	La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

Cada una de las 10 ideas arriba señaladas consta de 10 preguntas redactas en forma diferente pero que evalúan el sentido original de cada idea.

Lo anterior da como resultado un instrumento conformado con 100 reactivos, tal y como se muestra a continuación:

Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos.

- 1 Para mi es importante recibir la aprobación de los demás.
- 11 Me gusta que los demás me demuestren cariño, pero yo no tengo porqué demostrar cariño a nadie.
- 21 Quiero gustarle a todo el mundo.
- 31 Puedo gustarme a mi mismo, aún cuando no guste a los demás.
- 41 Si no gusto a los demás es su problema no el mío.
- 51 Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás.
- 61 Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo la necesidad real de ello.
- 71 A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte.
- 81 Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mi.
- 91 Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador.

Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende.

- 2 Odio equivocarme en algo.
- 12 Evito las cosas que no puedo hacer bien.

- 22 No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.
- 32 Me gustaría triunfar en algo, pero no creo merecerlo.
- 42 Para mí no es muy importante hacer las cosas con perfección.
- 52 Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que hay en ellas.
- 62 Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.
- 72 Me trastorna cometer errores.
- 82 Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.
- 92 No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.

Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas.

- 3 La gente que se equivoca, logra lo que merece.
- 13 Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno.
- 23 Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.
- 33 La inmoralidad debería castigarse severamente.
- 43 Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores.
- 53 El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena.
- 63 Por naturaleza todas las personas son buenas.
- 73 No es correcto que paguen justos por pecadores.
- 83 Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.
- 93 Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.

Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.

- 4 Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía.
- 14 Las frustraciones no me distorsionan.
- 24 Las cosas deberían ser distintas a como son.
- 34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan.
- 44 Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.
- 54 Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas.
- 64 Me molesta muchísimo no conseguir lo que quiero.
- 74 Yo disfruto honradamente de la vida.
- 84 La gente aprecia más la vida cuando tiene metas y problemas que resolver.
- 94 Raramente me importunan los errores de los demás.

Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones

- 5 Si una persona quiere, puede ser feliz en caso de cualquier circunstancia.
- 15 A la gente no la trastorna la imagen que tiene de sus Problemas.
- 25 Yo provooco mi propio mal humor.

- 35 Las personas desgraciadas, normalmente, se provocan este estado a sí mismas.
- 45 Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo.
- 55 Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.
- 65 Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.
- 75 Debería haber más personas que puedan afrontar lo desagradable de la vida.
- 85 Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo.
- 95 El hombre construye su propio infierno interior.

Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.

- 6 Temo a las cosas que me preocupan.
- 16 Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros.
- 26 A menudo, no puedo quitarme al gún asunto de la cabeza.
- 36 No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra.
- 46 No puedo soportar correr riesgos.
- 56 Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro.
- 66 Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro.
- 76 Algunas veces me resulta imposible apartar de mí el miedo a algo.
- 86 Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear.
- 96 Muchas veces me sorprende planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro.

Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente.

- 7 Normalmente aplazo las decisiones importantes.
- 17 Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes.
- 27 Evito enfrentarme a los problemas.
- 37 Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo.
- 47 La vida es demasiado corta para pasarla evitando problemas y dificultades.
- 57 Raramente aplazo las cosas.
- 67 Me resulta difícil hacer las tareas desagradables.
- 77 Una vida fácil, se logra evitando problemas y dificultades.
- 87 No me gustan las responsabilidades.
- 97 Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea Agradable.

Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.

- 8 Todos necesitamos contar con algo más grande y más fuerte que nosotros.
- 18 En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto.
- 28 Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía.
- 38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho.

- 48 Me gusta valerme por mi mismo.
- 58 Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas.
- 68 Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí.
- 78 Pienso que es fácil buscar ayuda.
- 88 No me gusta depender de los demás.
- 98 He aprendido que debo depender de otras personas más fuertes que yo.

El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente.

- 9 “Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza.
- 19 Es casi imposible superar la influencia del pasado.
- 29 Solo por que una vez algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.
- 39 Toda la gente da muchísima importancia a la influencia del pasado.
- 49 Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
- 59 Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.
- 69 Somos esclavos de nuestro pasado.
- 79 Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.
- 89 La gente nunca cambia, básicamente.
- 99 No miro atrás con resentimiento.

La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.

- 10 La felicidad es mayor, si paso el tiempo libre de una forma tranquila.
- 20 Me gusta la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido.
- 30 Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer.
- 40 Lo que mas me divierte es realizar algún proyecto creativo.
- 50 Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo.
- 60 Tener demasiado tiempo libre, aumenta la felicidad.
- 70 A veces desearía poder irme a una isla tropical y ser muy feliz tirado en la playa.
- 80 Me encanta estar sin hacer nada.
- 90 La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso.
- 100 No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada.

En todo momento se buscó respetar el sentido original de los reactivos, las escalas de respuesta y la forma de calificación, obteniendo así la adaptación del instrumento de acuerdo a la Terapia Racional Emotiva, posteriormente se llevó a cabo la validación del instrumento.

De acuerdo con los Artículos 15 al 28 del Código Ético del Psicólogo (Sociedad Mexicana de Psicología, 2007) para favorecer el uso responsable de los instrumentos de evaluación psicológica, no se incluye en este trabajo la versión íntegra, original del inventario. Debido a que podría ser mal utilizado, y a que aún se requiere continuar el trabajo psicométrico,

específicamente realizar los análisis factoriales así como elaborar las normas de calificación.

4.4.3 Validez del Instrumento

Uno de los procedimientos para determinar si una prueba tiene validez de contenido consiste en que un grupo de jueces expertos en el tema decidan si los reactivos de ésta son una muestra representativa del área que se pretende medir, si los jueces deciden que la muestra es representativa entonces la prueba tiene validez de contenido. Para que este procedimiento pueda ser considerado objetivo es necesario especificar a los jueces el dominio de contenido que fue considerado, así como las categorías y su grado de importancia.

La versión preliminar contó con una validez de contenido sustentada en la opinión de 5 jueces expertos en el área de Terapia Racional Emotiva, quienes revisaron y aprobaron tanto la nueva redacción como la pertinencia teórica de los reactivos.

En todo momento se buscó respetar el sentido original de los reactivos, las escalas de respuesta y la forma de calificación.

A continuación se presentan algunos reactivos tal y como fueron adaptados al lenguaje de uso cotidiano.

Ejemplos de reactivos		
No. Reactivo	Versión original	Versión modificada
R6	Temo a las cosas que, a menudo, me resultan objeto de preocupación	Temo a las cosas que me preocupan
R9	“Una cabra no puede cambiar sus rayas”	“Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza”
R 11	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo por qué manifestar respeto a nadie.	Me gusta que los demás me demuestren cariño, pero yo no tengo por qué demostrar cariño a nadie.
R52	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea para realizar algunas de ellas.
R63	Todo el mundo es, esencialmente, bueno	Por naturaleza todas las personas son buenas

Una vez que la versión preliminar se actualizó con las observaciones de los jueces se procedió al piloteo de la misma.

4.5 Procedimiento

4.5.1 Etapa 1 Muestra Piloto

El Instrumento publicado en dicho libro fue reescrito cambiando la redacción de varios reactivos cuidando su adaptación al lenguaje de uso cotidiano y en

especial asegurando que correspondieran teóricamente a las ideas irracionales propuestas por la TREC.

Para asegurar la **validez de contenido** del instrumento “Registro de opiniones”, se llevó a cabo una selección cuidadosa de los reactivos, junto con un examen sistemático del contenido de los reactivos que conforman la prueba, sustentado en opinión de jueces expertos en el área de Terapia Racional Emotiva, así como por Psicólogos expertos, y bajo un sustento teórico.

Se le pidió a 500 personas que contestaran el cuestionario, aclarando que los datos serían confidenciales y se utilizarían sólo con fines de la investigación. La selección de la muestra fue accidental y no probabilística.

Los criterios para seleccionar a los participantes fueron que tuvieran entre 20 y 60 años de edad, de ambos sexos, de estado civil, escolaridad, y nivel socioeconómico indistinto, supieran leer y escribir, que vivieran en la Ciudad de México y que aceptaran voluntariamente a contestar el cuestionario.

En la parte superior de la primera hoja del cuestionario, se solicitaron los siguientes datos: sexo, edad, estado civil, ocupación, grado de escolaridad.

Las aplicaciones se realizaron en centros de estudio y en los domicilios de los sujetos.

Se procedió a la codificación del cuestionario y procesamiento de datos mediante el SPSS (Statistical Package for Social Science, versión 12). El análisis de la capacidad discriminativa de los reactivos se realizó mediante la prueba t , para tal efecto se conformaron dos grupos de puntajes totales, 20% de la muestra con puntajes bajos, 20% de la muestra con puntajes altos.

Se obtuvo un valor t por reactivo, considerando 100 reactivos para la escala. Posteriormente se calculó la confiabilidad de la escala mediante el estadístico KR - 20 para el total de reactivos.

4.5.2 Etapa 2 Muestra Normativa

Con base en los resultados del estudio piloto los 14 reactivos que no alcanzaron una significancia discriminativa fueron revisados nuevamente y se volvieron a redactar respetando al máximo el contenido semántico y su apego a la Teoría Racional Emotiva.

A continuación se muestran algunos de los reactivos a los cuales fue necesaria una segunda redacción.

Reactivos que no alcanzaron una significancia discriminativa		
No. Reactivo	Versión muestra piloto	Versión modificada
R 8	Todos necesitamos contar con algo más grande y más fuerte que nosotros.	Todo el mundo necesita de alguien a quien recurrir en busca de ayuda y consejo
R15	A la gente no le trastornan los acontecimientos sino la imagen que tiene de ellos	A la gente no le trastorna la imagen que tiene de sus problemas
R32	Me gustaría triunfar en algo, pero no pienso que deba hacerlo	Me gustaría triunfar en algo, pero no creo merecerlo
R42	Para mí es muy importante alcanzar el éxito en todo lo que hago	Para mí no es muy importante hacer las cosas con perfección
R60	Tener demasiado tiempo libre, resulta aburrido	Tener demasiado tiempo libre aumenta la felicidad

Con lo anterior se elaboró una versión corregida del instrumento y se aplicó a 809 personas diferentes a las de la muestra piloto. La aplicación del instrumento y la selección de participantes fue la misma que en la muestra piloto.

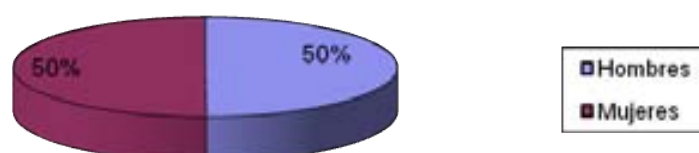
RESULTADOS

5.1 Resultados de la Etapa 1 muestra piloto

A continuación se presentan las características demográficas de la muestra piloto.

Participaron 511 personas (255 hombres y 256 mujeres; véase gráfica 1) con una edad promedio de 23.9 años, y una desviación estándar de 7.7 años.

Gráfica 1
Género de los participantes



En cuanto al estado civil la muestra quedó conformada principalmente por personas solteras tal como lo muestra la gráfica 2.

Estado Civil



Finalmente respecto a la variable ocupación la muestra estuvo integrada principalmente por estudiantes tal como lo muestra la Gráfica 3.

Gráfica 3

Ocupación



Una vez que se tuvo la muestra piloto se procedió a calcular el índice de confiabilidad mediante el estadístico KR-20 (Magnusson 1969, pág. 144) dando como resultado:

$$\text{Confiabilidad KR-20} = .96$$

El resultado anterior, indica que se trata de un valor de confiabilidad por consistencia interna muy aceptable para una prueba psicométrica.

Posteriormente con el objeto de determinar la capacidad discriminativa de cada reactivo se realizó una prueba t para muestras independientes en la que se contrastaron el 20% de puntajes bajos versus el 20% de puntajes altos. Los resultados de dicha prueba (véase Tablas de la 2 a la 11) mostraron que excepto 14 reactivos, los restantes alcanzaron un valor de significancia $p = .000$.

Tabla 2 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	gl	Sig.
R1	-8.72	216	.000
R2	-5.45	216	.000
R3	-1.96	216	.050
R4	-6.01	216	.000
R5	-5.92	216	.000
R6	-12.30	216	.000
R7	-6.41	216	.000
R8	1.29	216	.197
R9	-3.43	216	.000
R10	.258	216	.797

Tabla 3 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	gl	Sig.
R11	2.33	216	.043
R12	-9.73	216	.000
R13	-4.01	216	.000
R14	-6.708	216	.000
R15	-.500	216	.618
R16	-7.62	216	.000
R17	-6.08	216	.000
R18	-3.58	216	.000
R19	-8.82	216	.000
R20	-1.53	216	.127

Tabla 4 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	Gl	Sig.
R21	-8.59	216	.000
R22	5.42	216	.000
R23	-3.96	216	.000
R24	-6.31	216	.000
R25	-3.82	216	.000
R26	-6.37	216	.000
R27	-7.16	216	.000
R28	-3.97	216	.000
R29	-3.148	216	.000
R30	-3.16	216	.000

Tabla 5 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	gl	Sig.
R31	-7.00	216	.000
R32	.442	216	.659
R33	-3.07	216	.000
R34	-10.68	216	.000
R35	-4.06	216	.000
R36	-7.95	216	.000
R37	-4.56	216	.000
R38	-7.19	216	.000
R39	-1.82	216	.069
R40	-6.66	216	.000

Tabla 6 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	GI	Sig.
R41	-4.230	216	.000
R42	.781	216	.436
R43	-5.68	216	.000
R44	-2.68	216	.000
R45	-4.89	216	.000
R46	-6.00	216	.000
R47	.428	216	.669
R48	-4.22	216	.000
R49	-5.34	216	.000
R50	-5.05	216	.000

Tabla 7 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	GI	Sig.
R51	-6.13	216	.000
R52	-8.46	216	.000
R53	-5.31	216	.000
R54	-2.18	216	.000
R55	-3.43	216	.000
R56	-4.49	216	.000
R57	-8.00	216	.000
R58	-1.90	216	.059
R59	-7.01	216	.000
R60	-1.11	216	.266

Tabla 8 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	GI	Sig.
R61	-3.18	216	.000
R62	-9.73	216	.000
R63	1.05	216	.000
R64	-.808	216	.420
R65	-2.94	216	.000
R66	-9.90	216	.000
R67	-.954	216	.000
R68	-2.49	216	.014
R69	-5.75	216	.000
R70	-1.88	216	.000

Tabla 9 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	GI	Sig.
R71	-12.72	216	.000
R72	-9.44	216	.000
R73	-1.24	216	.216
R74	-4.72	216	.000
R75	-3.33	216	.000
R76	-10.14	216	.000
R77	-.526	216	.599
R78	5.79	216	.000
R79	-6.76	216	.000
R80	-6.16	216	.000

Tabla 10 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	GI	Sig.
R81	-11.12	216	.000
R82	-7.40	216	.000
R83	-3.01	216	.000
R84	-.300	216	.764
R85	-6.33	216	.000
R86	-4.230	216	.000
R87	3.326	216	.000
R88	-2.72	216	.000
R89	-4.95	216	.000
R90	-1.95	216	.052

Tabla 11 Capacidad discriminativa de los reactivos mediante prueba t contrastando puntajes bajos contra puntajes altos			
Reactivo	T	GI	Sig.
R91	-2.54	216	.012
R92	-3.69	216	.000
R93	-5.16	216	.000
R94	-6.54	216	.000
R95	-2.34	216	.020
R96	-3.75	216	.000
R97	-2.32	216	.021
R98	-.337	216	.737
R99	-9.04	216	.000
R100	-3.54	216	.000

Con base en los resultados anteriores los 14 reactivos que no alcanzaron valores “t” significativos fueron modificados en su redacción

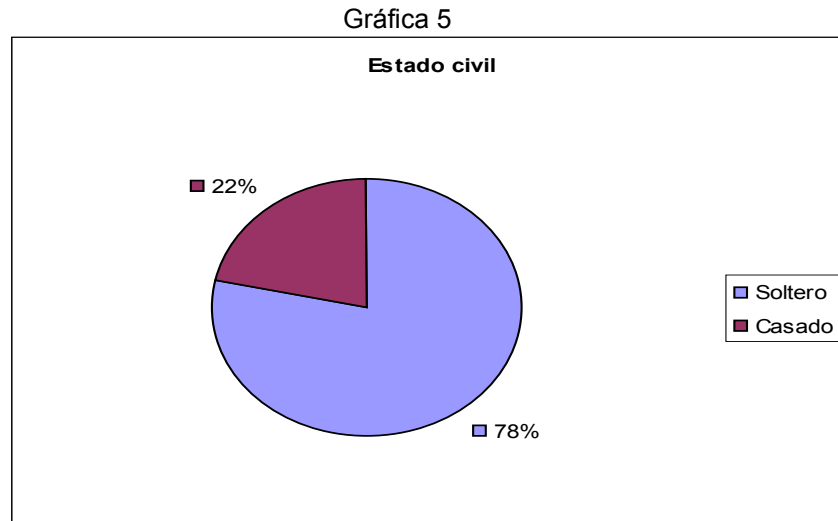
cuidando que respetaran tanto el sentido teórico como la expresión verbal de la escala original. Con ello se elaboró una nueva versión del inventario y se procedió a obtener la muestra normativa, cuyos resultados se muestran a continuación.

5.2 Resultados de la Etapa 2 muestra Normativa

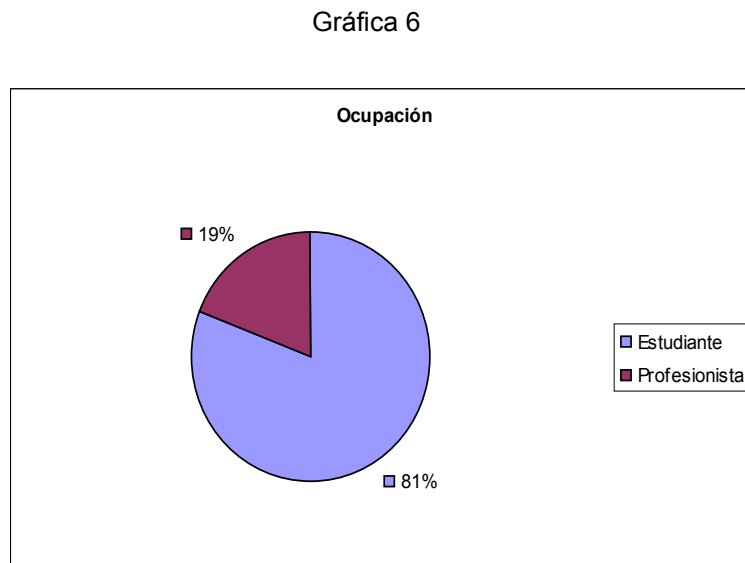
Participaron 809 personas (352 hombres y 457 mujeres; véase gráfica 4) con una edad promedio de 24.6 años y una desviación estándar de 8.8 años.



En cuanto al estado civil la muestra quedó conformada de la siguiente manera 633 solteros y 176 casados tal como lo muestra la gráfica 5.



Finalmente respecto a la variable ocupación la muestra estuvo integrada principalmente por estudiantes tal como lo muestra la gráfica 6.



Una vez que se obtuvo la muestra normativa se procedió a calcular el índice de confiabilidad mediante el estadístico KR-20 (Magnusson 1969, p. 144) dando como resultado:

$$\text{Confiabilidad KR-20} = .95$$

El resultado anterior, indica que se trata de un valor de confiabilidad por consistencia interna muy aceptable para una muestra psicométrica.

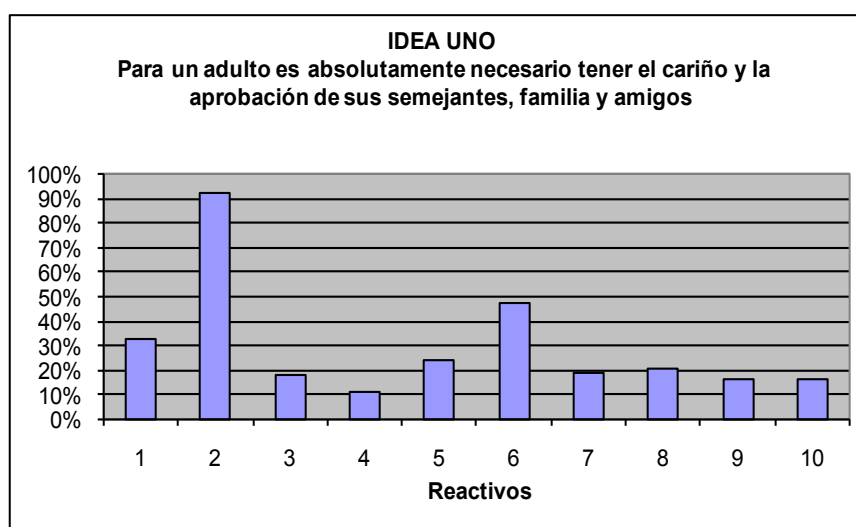
Se evaluó nuevamente la capacidad discriminativa de los reactivos con especial atención a los 14 que no discriminaron en la muestra piloto.

Los resultados de la prueba “T” para la muestra de 809 participantes indicó que 9 reactivos alcanzaron la capacidad discriminativa y 5 aun no discriminan (véase tabla 12) . Lo cual da soporte a la validez del cuestionario, pues señala la capacidad de los reactivos de discriminar entre quienes obtienen puntajes bajos y altos.

Reactivo	t	Gl	Sig.
R8	-6.84	353	.000
R10	-2.13	353	.034
R15	-1.80	353	.072
R20	5.27	353	.000
R32	3.56	353	.000
R39	2.68	353	.008
R42	-1.70	353	.089
R47	1.420	353	.157
R60	4.90	353	.000
R64	3.23	353	.001
R73	-.212	353	.832
R77	2.49	353	.013
R84	.101	353	.920
R98	3.59	353	.000

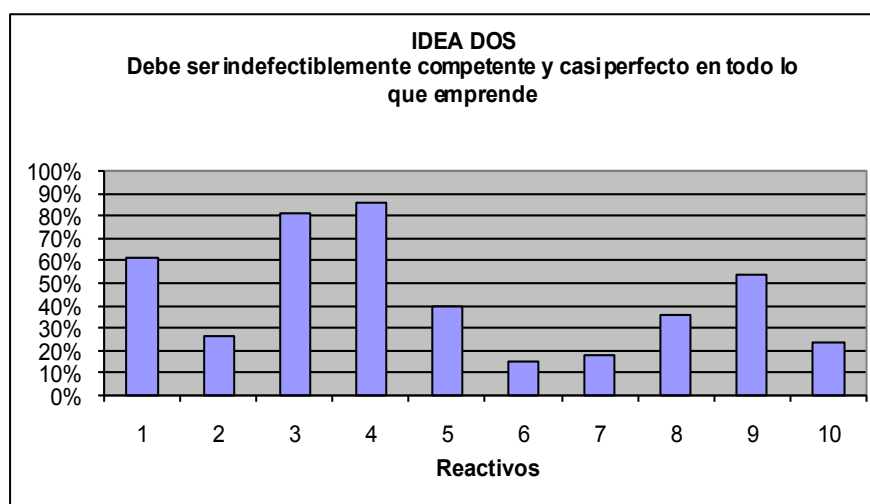
Otro objetivo de este trabajo fue identificar los tipos de pensamientos irracionales, para ello se obtuvieron las frecuencias para cada una de las diez preguntas para cada idea irracional. Los resultados se muestran en las gráficas de la 7 a la 16.

Gráfica 7



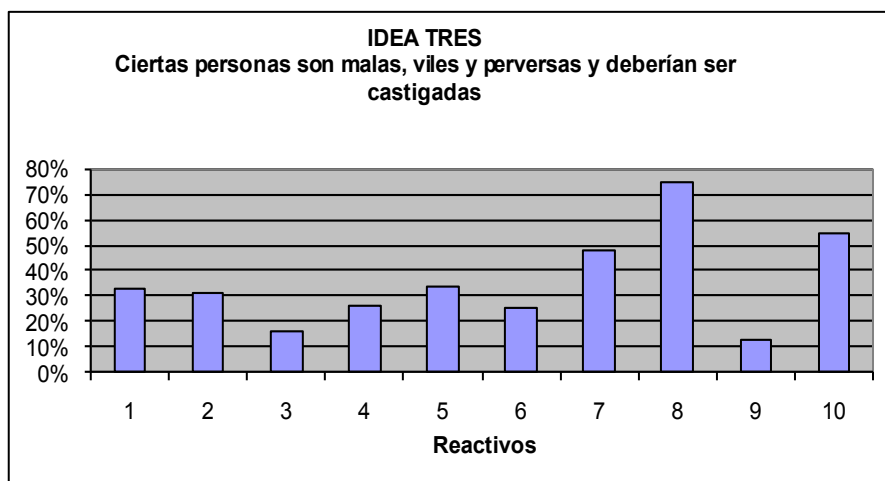
En lo que respecta a la idea uno que se refiere a la necesidad de recibir la aceptación de las personas, se observa que el reactivo 2 que se refiere a que “los demás me demuestren su cariño” y el 6 que menciona que “es duro ir en contra de los demás” fueron marcados con mayor frecuencia.

Gráfica 8



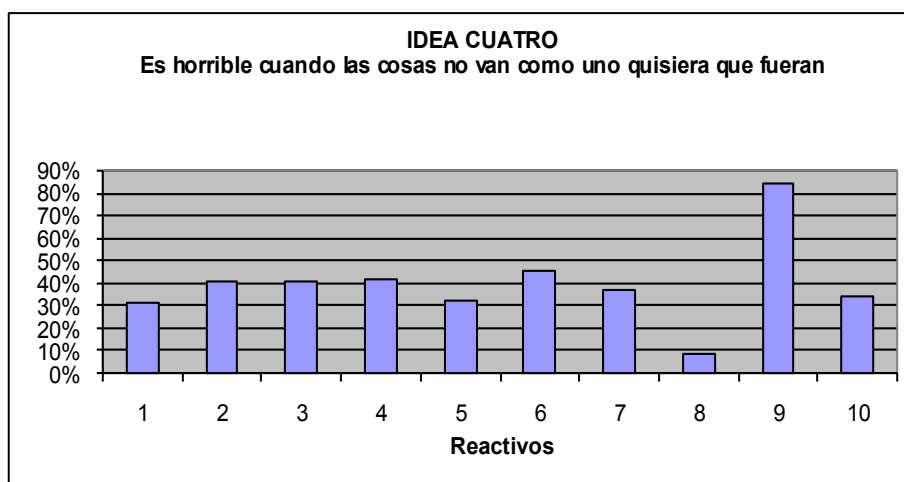
De acuerdo a la idea dos que se refiere a que las personas sienten la necesidad de ser perfectas en sus actos y actitudes, los reactivos con mayor frecuencia fueron el 1 que menciona el “sentir odio al equivocarse en algo”, el 3 que hace referencia al “no gustar el competir en actividades en las que los demás son mejores que uno”, el 4 dice que “le gustaría triunfar en algo, pero no cree merecerlo”, y el 9 que hace referencia a “sentir enfado por cosas sin importancia”.

Gráfica 9



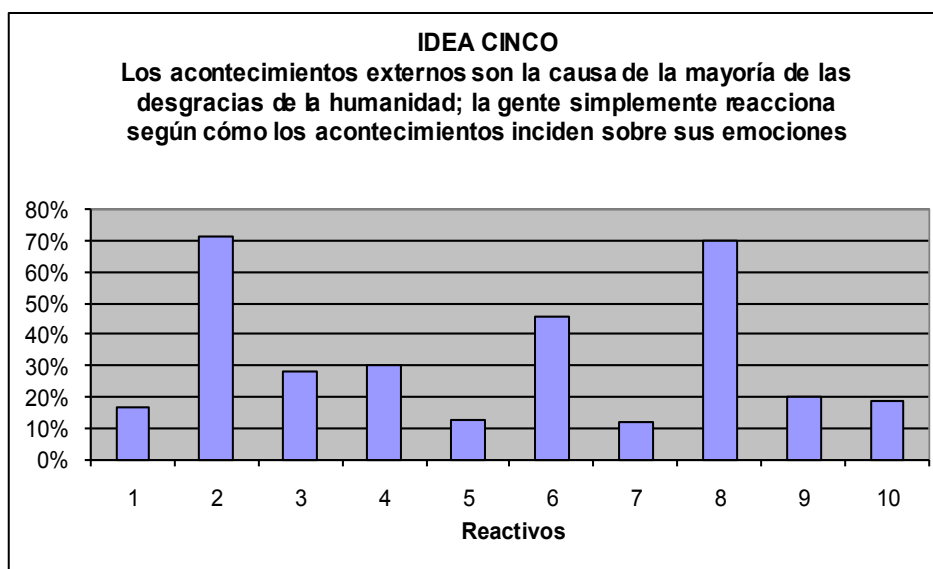
Para la idea tres que refiere que “para las personas es importante recibir castigo ante los malos actos” los reactivos con mayor frecuencia son el 7 que menciona que “por naturaleza todas las personas son buenas” el 8 que menciona que “es injusto que paguen justos por pecadores” y el 10 que refiere la idea de que “nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean”.

Gráfica 10



Las personas que contestaron el cuestionario se señalaron con mayor frecuencia el reactivo 84 correspondiente a la idea cuatro, que se refiere a que la gente aprecia más la vida cuando tiene metas y logros.

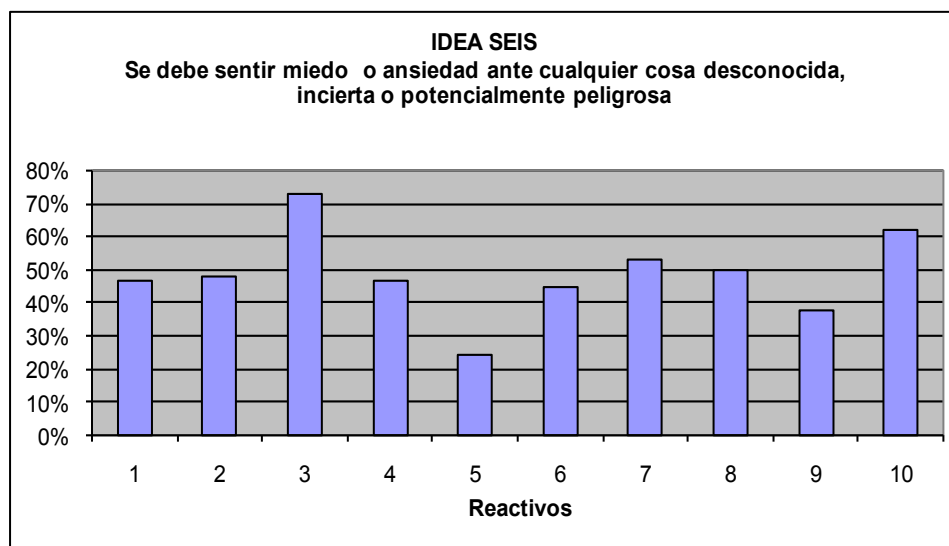
Gráfica 11



Dentro de la idea cinco, las personas se identificaron en mayor porcentaje con las frases “A la gente no le trastorna la imagen que tiene de sus problemas” “Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es”

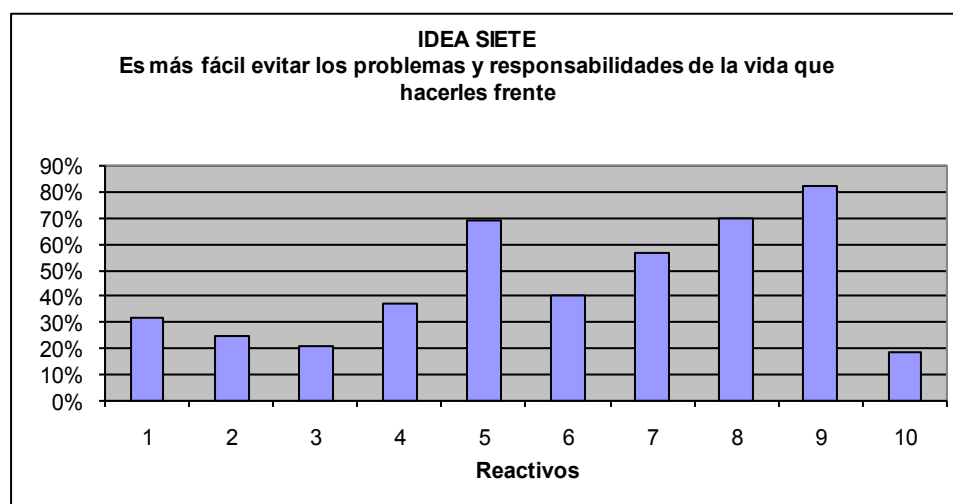
“Debería haber más personas que puedan afrontar lo desagradable de la vida”.

Gráfica 12



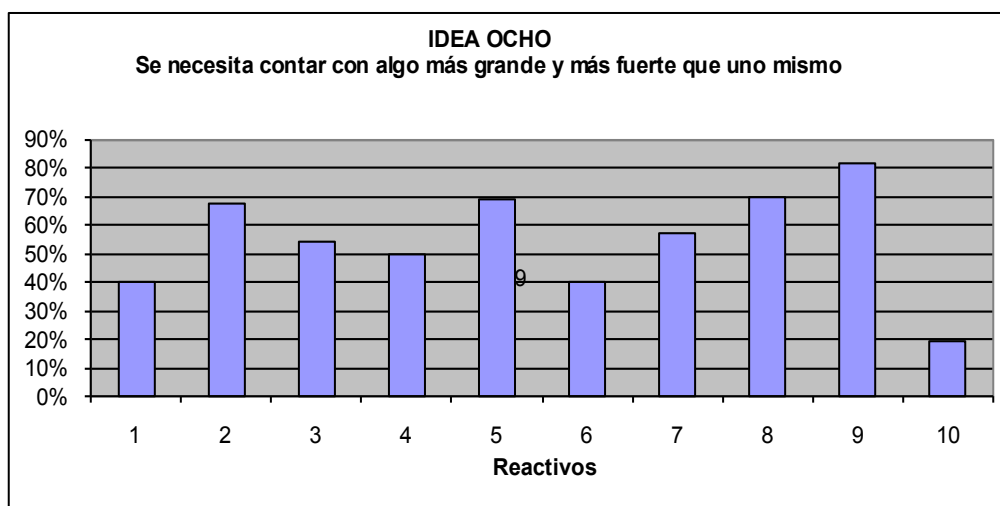
Llama la atención que nueve de los reactivos de esta idea alcanzaron 40% más de puntajes altos de frecuencia que indica que para las personas es importante el pensamiento de que “se debe sentir miedo o ansiedad ante las situaciones desconocidas”, el “no poder seguir al guión de la cabeza”, así como “el preocuparse por el futuro”, manifestando así que esta idea irracional es constante en las personas.

Gráfica 13



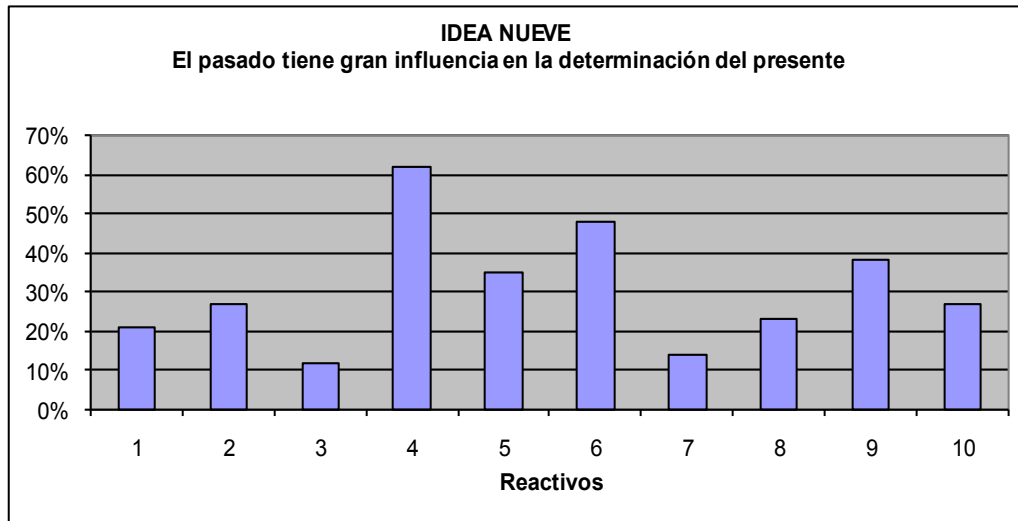
En lo que respecta a la idea referente a evitar problemas y responsabilidades resultaron importantes el reactivo 5 que especifica que “la vida es demasiado corta para pasarla evitando problemas”, el 7 que menciona que “resulta difícil hacer las tareas desagradables”, el 8 que dice que “una vida fácil se logra evitando problemas y dificultades” y el 9 que aclara “el no gustar las responsabilidades”, indicando que son pensamientos que resultan importantes para las personas.

Gráfica 14



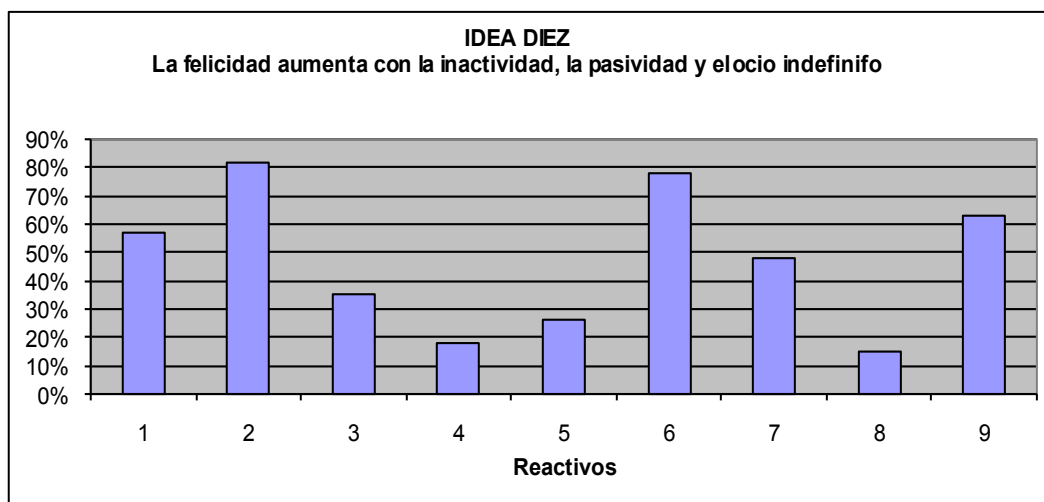
Nuevamente es notorio que nueve de los reactivos de esta idea alcanzaron 40% más de puntajes altos de frecuencia, que indica que para las personas es importante el pensamiento referente a que “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”, así como con las ideas de “consultar con una autoridad al tomar decisiones importantes” “hay determinadas personas de las que se depende”, y el “sentir desagrado que los demás tomen decisiones por uno mismo”.

Gráfica 15



La idea nueve que menciona que “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente” se identificó que los reactivos señalados con mayor frecuencia por las personas fueron el 4 que se refiere a la idea de “dar demasiada importancia a la influencia del pasado”, el 5 que menciona que “si se hubiera vivido experiencias distintas, se podría ser más como le gustaría ser”, el 6 donde se cree que “las experiencias pasadas no afectan en la actualidad” y el 9 que menciona que “la gente nunca cambia”.

Gráfica 16



En cuanto a la idea que se refiere a la felicidad y pasividad fueron los reactivos 1 que refiere que “la felicidad es mayor si se pasa el tiempo libre y de una forma tranquila”, el 2 que dice “estar de acuerdo con la inactividad, la pasividad”, el 6 que afirma el “tener demasiado tiempo libre aumenta la felicidad”, el 7 que menciona la idea de “estar de acuerdo en poder encontrarse en un isla tropical y sentirse feliz” y finalmente el 9 que hace referencia a que “la mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso”, indicando que para las personas el sentirse feliz implica descanso y pasividad.

Como puede notarse, las situaciones que describen las ideas 6, 7 y 8 parecen ser aquellas que las personas consideran más problemáticas. Curiosamente estas tres ideas se refieren a situaciones de “confrontación” y “solución de problemas”.

Finalmente para identificar aquellas ideas irracionales que son más utilizadas por Hombres y Mujeres se realizó la prueba “t” para cada bloque de las 10 ideas.

El resultado mostró que en la idea 3 hubo diferencia entre los hombres de ($t= 2.69$, $df= 807$, $p< .002$) lo cual indica que los hombres se identifican más con esta idea que hace referencia a que “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”.

Por otro lado la idea 6 ($t=-2.55$, $df=807$, $p< .012$) y la idea 7 ($t= -3.32$, $df= 807$, $p< .001$) mostraron diferencias significativas indicando que son las mujeres quienes más las utilizan. Corroborando de igual manera lo relevante

que resultan ser las ideas 6 y 7 para las personas que engloban los pensamientos de “sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida y peligrosa” y la idea de “ser más fácil el evitar problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Tal como se aprecia en la sección de resultados, el cuestionario "Registro de opiniones" posee una estructura interna homogénea y consistente. Con lo cual se concluye que el objetivo de la presente investigación encaminado a estandarizarlo se cumple al haber obtenido una confiabilidad de KR-20 de .95 en la muestra normativa. Sin embargo la validez aun no se logra debido a que 5 de los reactivos no alcanzaron una capacidad discriminativa en la muestra normativa. Ello implica que se requiere que esos 5 reactivos sean redactados nuevamente y se ensayados a aplicaciones piloto hasta alcanzar la capacidad discriminativa adecuada que permita mantenerlos como parte del cuestionario.

Este esfuerzo por rescatar los 100 reactivos obedece a las recomendaciones de Geisinger (1994) a fin de mantener y respetar la estructura original del mismo. Cabe señalar que existe la posibilidad de que no se logre una redacción adecuada de los reactivos lo cual obligaría a eliminarlos y con ello quedaría un cuestionario que ya no podría ser considerado semejante al original. Antes de eliminar reactivos es recomendable invertir un tiempo y esfuerzo razonable en tratar de respetar y mantener la estructura original de un instrumento cuando es traducido y adaptado a otra cultura.

Como se recordará el valor KR-20 obtenido en la muestra piloto fue .96 mientras que en la muestra normativa fue de .95 aunque la teoría psicométrica establece que la confiabilidad aumenta cuando aumenta el número de reactivos o cuando aumenta el número de sujetos, como ocurrió en la muestra normativa del presente estudio consideramos que el que haya reducido una décima estaría explicado precisamente por las características propias de los participantes de la muestra normativa (más mujeres, más estudiantes, más solteros).

Por otra parte en el presente estudio se pudo identificar la presencia de Pensamientos Irracionales, las gráficas 7 a la 16 de la sección de resultados mostraron las principales ideas irracionales encontradas en las respuestas que los participantes dieron al cuestionario en la muestra normativa. Es importante señalar que la idea 6 y sus variantes fueron las que más sobresalieron en porcentaje de respuestas, la idea se refiere a que “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, ello implicaría que el ambiente y las experiencias de vida causan ansiedad en niveles muy importantes que pueden afectar la calidad de vida.

La segunda idea y sus variantes más frecuentes fue la número 8 que dice que “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.

A excepción de las dos ideas ya señaladas, las restantes 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, y 10, obtuvieron porcentajes de 40% o menos. Ello no significa que no afecten en la vida de las personas porque es importante señalar que en la

vida práctica se suman las diferentes ideas irracionales con lo cuál aumenta el nivel global y subjetivo de irracionalidad.

En cuanto a la diferencia en el uso de ideas irracionales entre hombres y mujeres los resultados indicaron que sí hay diferencia, que los hombres utilizan más la idea irracional 3 que se refiere a que “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”, y las mujeres utilizan las ideas irracionales 6 y 7 que se refieren a “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, y “es más fácil evitar problemas y responsabilidades de la vida que hacerles frente”.

Lo anterior confirma, como ya se dijo en el apartado previo, que las ideas 6 y 7 son de las más relevantes.

Una de las principales limitaciones del presente estudio y que por lo tanto podría modificar los resultados encontrados es que no incluyó sujetos adultos ni incluyó sujetos de otras ciudades de la República en donde además pueden encontrarse poblaciones urbanas y rurales.

Finalmente la presente investigación, dio como resultado un instrumento preliminar con confiabilidad y validez apropiada. Se requiere que otros estudios continúen la revisión y confirmación discriminativa tanto de los 5 reactivos señalados en los resultados como del resto de los reactivos. Es recomendable realizar aplicaciones en personas de otras ciudades de la República Mexicana como ya se mencionó. Se recomienda también realizar aplicaciones piloto que aporten información acerca de la posible utilidad del

instrumento como una medida pre - test y post – test en grupos terapéuticos cuyo objetivo sea la modificación de ideas irracionales mediante la Terapia Racional Emotiva.

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

Aiken, R.L. (1996) *Tests Psicológicos y Evaluación*. México, Prentice may.

Anastassi, A. (1998) *Tests Psicológicos*. México, PrenticeHall

Beck, A. T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York: Intemational Universities Press

Beck, A.T. (2000) *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización..* España, Gedisa

Brewin, C. R. (1996) *Theoretical foundations of cognitive-behaviour therapy for anxiety and depression. Annual Review of Psychology,*

Brown, F. (1980) *Principios de la medición en psicología y educación*. México; Manual Moderno.

Caballo, V. E. (1991) *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid, Siglo XXI.

Caballo, V. E. (1997) *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. (Vol. 1) Madrid, Siglo XXI.

Cerdá, E. (1978) *Psicometría general*. Barcelona; Ed. Herder

Davis, M.; Mckay, EM; Eshelman, E.R. (1988). *Técnicas de Autocontrol Emocional*. México; Ediciones Roca.

Dahlstrom, G.W. (1993) *Tests: pequeños ejemplos, grandes consecuencias*. American Pssychologist, Abril 1993, (traducción).

Ellis, A (1962) *Reason and emotion in psychotherapy*. Nueva Cork, Edt. Lile Stuart.

Ellis, a, abrahms, E. (1980) *Terapia Racional Emotiva. Mejor salud y superación personal afrontando nuestra realidad*. México;Ed. Pax

Ellis, A. (1981) *Manual de Terapia Racional Emotiva*. España

Ellis, A; Dryden, W. (1987) *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. Bilbao, Edit. Desclee de Brouwer

Ingram, R. E.: Scott, W. D. (1990) *Cognitive behaviour therapy*. En A. S. Bellack M. Hersen y A. E. Kazdim. *International handbook of behaviour modification and therapy*. Nueva York: Plenum.

Ellis, A (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Revised and updated. Nueva York

Geisinger, F .k. *Cross-cultural normative assessment: Translation and adaptation si gués influencing t he normative i nterpretation of assessment instruments*. Psychological Assessment. 1994.

Lega, C aballo, y E llis, A . (1997) *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo -conductual*. Madrid. España, Siglo XXI.

Magnusson, D. (1969). *Teoría de los Tests*. México. Edit. Trillas

Magnusson, D (1975) *Teoría de los tests*. México. Edit. Trillas

Mahoney, M. & A mkoff, D . B . (1978) *Cognitive and self-control therapies*. En S .I o G arfield & A .I o B ergin. *Handbook of psychotherapy and behaviour changa*. Nueva York: Wiley.

Navarro Cueva, R. (1994) *“Del condicionamiento clásico a la Terapia Conductual Cognitiva: hacia un modelo de integración”*, en *Aprendizaje y Comportamiento*, vol. 10. Lima. A.L.A.M.O.C.,

Nunally, J. C.;Bernstein, I.J.(1995) *Teoría Psicométrica*. México, McGraw Hill.

Pichot, P. (1976) *Los test mentales*. Buenos Aires; Ed. Paidos.

Rimm, D y Master, J. (1980) *Terapia de la conducta. Técnica y hallazgos empíricos* (Flores, A., Trad.). México, Trillas

Sampieri H.R., Fernández C.C., Baptista L.P. (2006) *Metodología de la Investigación*. Edit. Mc. Graw Hill, México D.F.

Sociedad Mexicana de Psicología (2007). *Código Ético del Psicólogo*, Edit. Trillas, 4^a. Edición. México.

Tyler, L .(1972) *Pruebas y medición en psicología*. Colombia; prentice Hall Internacional.

ANEXOS

REGISTRO DE OPINIONES*

Sexo: Hombre () Mujer () Edad _____ Estado Civil: _____
 Ocupación: _____ Nivel de Estudios: _____

A continuación se presenta una serie de expresiones de la vida cotidiana. Por favor lea cada una de ellas cuidadosamente y escriba una X dentro del paréntesis a la izquierda de cada expresión que mejor señale si está de acuerdo o en desacuerdo con esa expresión. Por favor conteste todas las expresiones.

NO ESTOY DE ACUERDO	DE ACUERDO	PUNTUACION
------------------------	------------	------------

- () () _____ 1 Para mi es importante recibir la aprobación de los demás
- () () _____ 2 Odio equivocarme en algo
- () () _____ 3 La gente que se equivoca, logra lo que merece
- () () _____ 4 Generalmente acepto los acontecimientos con filosofía
- () () _____ 5 Si una persona quiere, puede ser feliz en cualquier circunstancia
- () () _____ 6 Temo a las cosas que me preocupan
- () () _____ 7 Normalmente aplazo las decisiones importantes
- () () _____ 8 Todos necesitamos contar con algo más grande y más fuerte que nosotros
- () () _____ 9 “Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza”
- () () _____ 10 La felicidad es mayor, si paso el tiempo libre de una forma tranquila
- () () _____ 11 Me gusta que los demás me demuestren su cariño, pero yo no tengo porqué demostrar cariño a nadie.
- () () _____ 12 Evito las cosas que no puedo hacer bien
- () () _____ 13 Hay demasiadas personas malas que escapan del castigo del infierno
- () () _____ 14 Las frustraciones no me distorsionan
- () () _____ 15 A la gente no le trastorna la imagen que tiene de sus problemas
- () () _____ 16 Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros
- () () _____ 17 Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto antes
- () () _____ 18 En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto
- () () _____ 19 Es casi imposible superar la influencia del pasado
- () () _____ 20 Me gusta la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido
- () () _____ 21 Quiero gustarle a todo el mundo
- () () _____ 22 No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo
- () () _____ 23 Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa
- () () _____ 24 Las cosas deberían ser distintas de como son
- () () _____ 25 Yo provoco mi propio mal humor
- () () _____ 26 A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza
- () () _____ 27 Evito enfrentarme a los problemas
- () () _____ 28 Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía

NO ESTOY DE ACUERDO	DE ACUERDO	PUNTUACION
---------------------	------------	------------

- () () ____29 Solo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro
- () () ____30 Me siento más satisfecho cuando tengo muchas cosas que hacer
- () () ____31 Puedo gustarme a mi mismo, aún cuando no guste a los demás
- () () ____32 Me gustaría triunfar en algo, pero no creo merecerlo
- () () ____33 La inmoralidad debería castigarse severamente
- () () ____34 A menudo me siento trastornado por situaciones que no me gustan
- () () ____35 Las personas infelices, normalmente, se provocan este estado a si mismas
- () () ____36 No me preocupo por no poder evitar que algo ocurra
- () () ____37 Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo
- () () ____38 Hay determinadas personas de las que dependo mucho
- () () ____39 Toda la gente de muchísima importancia a la influencia del pasado
- () () ____40 Lo que más me divierte es realizar algún proyecto creativo
- () () ____41 Si no gusto a los demás es su problema no el mío
- () () ____42 Para mí no es muy importante hacer las cosas con perfección
- () () ____43 Yo pocas veces culpo a la gente de sus errores
- () () ____44 Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten
- () () ____45 Nadie está mucho tiempo de mal humor o enfadado, a menos que quiera estarlo
- () () ____46 No puedo soportar correr riesgos
- () () ____47 La vida es demasiado corta para pasarla evitando problemas y dificultades
- () () ____48 Me gusta valerme por mi mismo
- () () ____49 Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.
- () () ____50 Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo
- () () ____51 Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás
- () () ____52 Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que hay en ellas
- () () ____53 El miedo al castigo es lo que hace a la gente ser buena
- () () ____54 Si las cosas me desagradan, opto por ignorarlas
- () () ____55 Cuanto más problemas tiene una persona, menos feliz es.
- () () ____56 Raramente me siento ansioso al pensar en el futuro
- () () ____57 Raramente aplazo las cosas
- () () ____58 Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas
- () () ____59 Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad
- () () ____60 Tener demasiado tiempo libre aumenta la felicidad
- () () ____61 Aunque me gusta recibir la aprobación de los demás, no tengo la necesidad real de ello
- () () ____62 Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo
- () () ____63 Por naturaleza todas las personas son buenas
- () () ____64 Me molesta muchísimo no conseguir lo que quiero

NO ESTOY DE ACUERDO	DE ACUERDO	PUNTUACION
---------------------	------------	------------

- () () ____ 65 Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos
- () () ____ 66 Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro
- () () ____ 67 Me resulta difícil hacer las tareas desagradables
- () () ____ 68 Me desagrada que los demás tomen decisiones por mi
- () () ____ 69 Somos esclavos de nuestro pasado
- () () ____ 70 A veces desearía poder irme a una isla tropical y ser muy feliz tirado en la playa
- () () ____ 71 A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte
- () () ____ 72 Me trastorna cometer errores
- () () ____ 73 N es correcto que paguen justos por pecadores
- () () ____ 74 Yo disfruto honradamente de la vida
- () () ____ 75 Debería haber más personas que puedan afrontar lo desagradable de la vida
- () () ____ 76 Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo
- () () ____ 77 Una vida fácil se logra evitando problemas y dificultades
- () () ____ 78 Pienso que es fácil buscar ayuda
- () () ____ 79 Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre
- () () ____ 80 Me encanta estar sin hacer nada
- () () ____ 81 Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mi
- () () ____ 82 Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia
- () () ____ 83 Generalmente doy una segunda oportunidad a quien se equivoca
- () () ____ 84 La gente aprecia más la vida cuando tiene metas y problemas que resolver
- () () ____ 85 Nunca hay razón para permanecer afligido mucho tiempo
- () () ____ 86 Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear
- () () ____ 87 No me gustan las responsabilidades
- () () ____ 88 No me gusta depender de los demás
- () () ____ 89 La gente nunca cambia, básicamente
- () () ____ 90 La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso
- () () ____ 91 Ser criticado es algo fastidioso pero no perturbador
- () () ____ 92 No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien
- () () ____ 93 Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean
- () () ____ 94 Raramente me importunan los errores de los demás
- () () ____ 95 El hombre construye su propio infierno interior
- () () ____ 96 Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro
- () () ____ 97 Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable
- () () ____ 98 He aprendido que debo depender de otras personas mas fuertes que yo
- () () ____ 99 No miro atrás con resentimiento
- () () ____ 100 No me siento realmente contento hasta que no estoy relajado y sin hacer nada