



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Maestría en Psicología Clínica
Facultad de Psicología

**CREENCIAS IRRACIONALES EN UNIVERSITARIOS DE LA ESCUELA
SUPERIOR DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA DEL IPN**

TESIS

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE:
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

PRESENTA

ADRIANA MÓNICA FORZANTE TROST

DIRECTOR DE TESIS:

Dr. SAMUEL JURADO CÁRDENAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MIEMBROS DEL COMITÉ:

DR. JORGE ROGELIO PÉREZ ESPINOZA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DR. ARIEL VITE SIERRA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MTRA. ALMA MIREIA LÓPEZ ARCE

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MTRA. ERIKA VILLAVICENCIO AYUB

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



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.

DEDICATORIA

A Luis y mi mamá, por acompañarme y apoyarme en todos los proyectos de mi vida.

A mis hijos, Tatiana y Carlos. Por ser mi orgullo y motivación.

A Martha. Por tu tiempo, incansable apoyo y el invaluable regalo de tu amistad.

A mi director de tesis, Dr. Samuel Jurado, por encaminar mis ideas y por tu paciente guía y motivación que me permitió alcanzar la meta.

A todas las personas que estimo, familiares y amigos, gracias por todos los momentos compartidos y por ser parte de mi vida.

INDICE

	PÁG
INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO 1. El joven: Una revisión basada en sus características.	7
CAPÍTULO 2. La Terapia Racional Emotiva y la clasificación de las creencias desde la perspectiva de la TREC.	32
Planteamiento del problema	40
Justificación	42
Pregunta de investigación	42
Fase 1	
Objetivo	43
Diseño	43
Participantes	44
Instrumento de evaluación	44
Procedimiento	45
Resultados fase 1	46
Conclusiones Fase 1	58
Fase 2	
Objetivo	62
Diseño	62
Participantes	62
Instrumento de evaluación	62
Procedimiento	63
Resultados fase 2	64
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	81
REFERENCIAS	88
APÉNDICES	92

RESUMEN

La investigación identificó los pensamientos irracionales más frecuentes en los jóvenes universitarios del nivel básico de la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura del Instituto Politécnico Nacional, desde la perspectiva de la terapia racional emotiva conductual con el propósito de elaborar un taller que los ayudara a desempeñarse con mayor racionalidad en su quehacer como alumnos a lo largo de la carrera y en su vida en general.

El diseño constó de dos fases: en la fase 1 se aplicó el instrumento "registro de opinión" a 326 jóvenes para identificar los pensamientos irracionales. Con los resultados obtenidos, en la fase 2 se elaboró un taller de modificación de creencias irracionales. El taller fue impartido a un grupo de 31 estudiantes universitarios de primer semestre de la carrera de Ingeniería Civil. Al inicio del mismo se aplicó el instrumento "registro de opinión", y al finalizar el taller, se volvió a aplicar el mismo instrumento. Como resultado, a través de un diseño preexperimental de preprueba-posprueba con un solo grupo, se obtuvo una disminución de irracionalidad del 39.65% al 32.55% lo cual fue estadísticamente significativo.

La presente investigación indica que los alumnos que cursaron el taller disminuyeron la frecuencia de las ideas irracionales y que esto se podría reflejar en bienestar, creatividad y mejor rendimiento escolar.

ABSTRACT

The research identified the most common irrational thoughts in university students of the basic level of the Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura of the Instituto Politécnico Nacional, from the perspective of rational emotional behavioral therapy with the purpose of developing a workshop to help them perform with greater rationality in their work as students along their career and their life in general.

The design consisted of two phases: in Phase 1, the instrument "opinion record" was applied to 326 young people to identify irrational thoughts. With the results obtained, a workshop for modification of irrational beliefs was developed in phase 2. The workshop was delivered to a group of 31 students of the first semester of Civil Engineering. At the beginning of the workshop, the instrument "record of opinion" was applied, and at the end of the workshop, the same instrument was applied again. As a result, through a pre-experimental pretest-posttest design with a single group, a decrease of irrationality from 39.65% to 32.55% was obtained which was statistically significant.

This research indicates the students who completed the workshop decreased the frequency of irrational ideas and that this could be reflected on wellbeing, creativity and a better school performance.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la población juvenil que ingresa a las universidades ha cambiado mucho cuanto a las prácticas y hábitos de estudio con respecto a generaciones anteriores y los docentes estamos preocupados por las conductas y actitudes que presentan ante su preparación profesional. La presente investigación surge con la idea de conocer cuáles son los pensamientos y creencias que los caracterizan para que, desde la perspectiva de la psicología cognitiva y la Terapia Racional Emotiva Conductual, podamos ofrecer un taller para enfrentar estas creencias que les impiden lograr sus metas como estudiantes, profesionistas y personas.

En el primer capítulo se expone el surgimiento del concepto joven como una categoría social y cómo ha cambiado a lo largo de la historia hasta llegar a la actualidad; en esta parte de la investigación se detallaron las características de cada clasificación hasta terminar con las características del joven que actualmente se encuentra estudiando a nivel superior y que pertenece a la generación *Millenials*, y cuáles son elementos de comparación con las generaciones anteriores.

Posteriormente, en el capítulo 2 se realizó una revisión bibliográfica para detallar la corriente psicológica de la Terapia Racional Emotiva Conductual misma que representa el sustento de la presente investigación; es importante hacer una

revisión desde cuándo fue desarrollada, las teorías que se adicionaron para dar forma a la Psicología cognitiva y las definiciones que estas teorías hacen de creencia racional e irracional.

En el siguiente apartado se describen las características de la investigación, el planteamiento del problema, la justificación, las preguntas de investigación y sus objetivos, así como el método utilizado en la investigación.

En la primera fase de la investigación se aplicó el instrumento llamado “Registro de Opinión” que consta de 100 preguntas que determinan las creencias irracionales del encuestado desde la perspectiva de la TREC, tomando para su aplicación una muestra de 390 jóvenes del primer y segundo semestre de la carrera de Ingeniería Civil de la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura, Unidad Zacatenco, del Instituto Politécnico Nacional de la Ciudad de México.

Con base en los resultados obtenidos se planteó una segunda fase, el diseño de un taller de modificación de creencias irracionales y su posterior impartición a un grupo piloto seleccionado a través de un muestreo no probabilístico, que hayan participado en la fase 1 y que en sus resultados hayan presentado distorsiones cognitivas.

CAPÍTULO 1.

EL JOVEN: UNA REVISIÓN BASADA EN SUS CARACTERÍSTICAS

UNA MIRADA HISTÓRICA POR EL CONCEPTO DE JUVENTUD

Para dar inicio a este estudio es sumamente importante definir el concepto de juventud y hacer un recorrido histórico por esta categoría social, para entender mejor cuáles son las implicaciones de ser joven y cuáles son los diversos aspectos que integran a la juventud que estudiaré en esta investigación.

La historia del Siglo XX e inicio del XXI puede verse como la sucesión de diferentes generaciones de jóvenes que irrumpen en la escena pública para ser protagonistas en la reforma, la revolución, la guerra, la paz, el rock, el amor, las drogas, la globalización o la antiglobalización, así como los diferentes cambios técnicos y tecnológicos, y los cambios en las estructuras sociales tales como la familia, y los diversos roles sociales que cumple el ser humano.

Es evidente que existe un cambio entre una generación y otra y por eso también será necesario establecer algunas diferencias y características entre ellas, para tener un panorama más amplio de sus comportamientos y motivaciones.

Feixa (2006) en su artículo Generación XX hace una descripción sobre la aparición y evolución del concepto adolescencia/juventud y los cambios que han modificado la manera en que este grupo se enfrenta a su realidad del momento

histórico que le tocó vivir así como sus aportaciones o su forma de relacionarse con las diferentes áreas del conocimiento y del desarrollo social y tecnológico.

El concepto de adolescencia fue acuñado al principio de la era industrial, pero no se empezó a estudiar hasta alrededor de 1900, cuando se hicieron diferentes reformas en la escuela, el mercado de trabajo, la familia, el servicio militar, las asociaciones juveniles y el mundo del ocio, principalmente en países desarrollados como Estados Unidos y Gran Bretaña; dichas reformas propiciaron que los jóvenes retrasaran su inserción al campo laboral para permanecer más tiempo educándose en las aulas. Alpizar (2003) ofrece una revisión del concepto social de juventud, -para el año de 1904 el psicólogo Stanley Hall publica *“Adolescence, its Psychology and its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education”*- donde visiblemente se toca el tema de la juventud desde sus diversas relaciones y se basa en la evolución biológica de Darwin para elaborar una teoría psicológica de la juventud.

Las ideas de Hall tuvieron mucha aceptación entre padres, educadores y asociaciones juveniles debido a que estos estudios fueron difundidos como el paradigma del progreso en la civilización industrial. A esta generación se le conoce como la Generación A (Feixa, 2006).

No mucho tiempo después de estos estudios se sucedieron aún más que retomaron al joven como el enclave para la revolución cultural y espiritual; para lograr este cometido la escuela tendría un papel fundamental para educar a los jóvenes con ideales más tendientes hacia el desarrollo espiritual que material. Walter Benjamin, influenciado por sus maestros progresistas que sostenían que la

juventud era una etapa específica y no meramente un tránsito entre la niñez y la edad adulta, publicó en 1915 un texto en el que sostenía que la juventud era una metáfora del cambio social. Esta generación fue conocida como Generación B (Boy Scout).

Para la segunda decena del siglo XX y con los estragos de la que posteriormente sería llamada la Segunda Guerra Mundial y después de los 8 millones de jóvenes muertos en combate, las organizaciones juveniles tomaron el modelo de comunista soviético como el *Komsomol*¹ que se transformó en el símbolo de conciencia generacional. Esta generación se conoce como Generación K y toma el modelo de la generación boy scout pero deja de lado la división de sexos para agrupar a los jóvenes por rangos de edad, lo cual servirá para desarrollar actividades diversas así como formaciones político-militares. Pensadores como José Ortega y Gasset (2010) defendían la idea de que los individuos nacidos en la misma época compartían una misma “sensibilidad vital” que se opone a la generación precedente y a la posterior y que eso define su misión histórica. Este mismo filósofo también señaló que “en todo presente existen tres generaciones: los jóvenes, los hombres maduros y los viejos... El conflicto y colisión entre ellos constituye el fondo de la materia histórica”²

La generación conocida como S (swing), se desarrolló en medio de un clima de totalitarismo donde el baile y la música representaron un espacio para escapar

¹ Organización juvenil del Partido Comunista de la Unión Soviética creada el 29 de octubre del 1918. Durante la década de los 70 tuvo su etapa de mayor auge y se estima que llegó a tener más de 40 millones de miembros. Fuente: <http://www.kp.ru/> (versión traducida).

² Estas ideas las refuerza en sus dos artículos: *El tema de nuestro tiempo* “La idea de la generación” y en *La rebelión de las masas* “Juventud”.

de las tendencias autoritarias; en los albores de la Segunda Guerra Mundial y con el ascenso del nazismo, Alemania fue el escenario para que este movimiento que parecía ser únicamente una señal de rebeldía, se convirtiera en una corriente estética que manifestó su desacuerdo con el régimen totalitario. Una de las características de este grupo de jóvenes era su apego a la moda y la música swing estadounidense. Esta corriente fue el único referente de disidencia en la década de los 30. Gramsci (1975) ya mencionaba que el conflicto generacional podía asumir diversas formas y sin embargo no eran parte de la naturaleza interna de la juventud sino del contexto histórico en el que se desenvuelve. Los jóvenes pertenecientes a la generación S fueron perseguidos, enviados a campos de concentración y posteriormente exterminados durante el régimen nazi en Alemania.

Cuando llegó el fin de la Segunda Guerra Mundial la sociedad en general se encontraba devastada y las grandes ciudades que en alguna ocasión fueron objeto de admiración, derruidas. La juventud europea está desencantada y sin fe. La bomba nuclear puso de manifiesto el inicio de una nueva era donde el futuro se ve seriamente amenazado por las armas de destrucción masiva. En Alemania se empieza a escuchar sobre la generación E (escéptica) donde lo único que persiguen los jóvenes es la supervivencia y la despolitización de los diferentes aspectos de la vida. Esta situación cambia, aunque lentamente, debido al crecimiento económico de la posguerra. El poder adquisitivo de los jóvenes aumenta y los medios de comunicación juegan un papel determinante en la sociedad de consumo: el adolescente nace como un nuevo nicho de mercado y

empieza el culto a la juventud y la imagen del “rebelde sin causa”. Esta generación de posguerra tendrá como característica su falta de compromiso político y su conformismo con la sociedad establecida; en este periodo la juventud buscaba su inserción a los diferentes roles sociales de una manera pronta, es decir, la pauta dominante era la adaptación (Schelsky, 1957).

Durante los años cincuenta se había establecido claramente el nuevo mercado consumidor: el teenager. La escuela jugó un papel muy importante donde la edad fue el factor sustancial para los jóvenes y no así la clase social. Las escuelas se convirtieron en un espacio de sociabilidad donde las diversas actividades deportivas, culturales y de ocio, así como el acompañamiento de una serie de rituales tales como las fraternidad, los clubes, fiestas de graduación, etc. fueron las bases para el establecimiento de lo que podría llamarse una “sociedad adolescente” que operaba bajo normas distintas a las de la sociedad adulta. Coleman (1955), sociólogo estadounidense, señaló en sus estudios el surgimiento de una subcultura adolescente en la sociedad industrial cuyos integrantes eran jóvenes de menos de veinte años, que ya no eran niños y que formaban una generación que por primera vez en la historia tenían modelos de su edad como estrellas de cine y de la música. El blues de los negros comenzó a ser escuchado e interpretado por blancos y también nació el rock and roll. Otro estudioso de la época, Talcott Parsons (1972) señalaba que esta generación tendía a la irresponsabilidad y se centraba en el consumo hedonista. Es decir, se trataba de una generación que consumía sin producir.

Durante la década de los 60 surge la llamada generación H (hippy); estos jóvenes defendían la libertad de expresión y lo que inició como una protesta universitaria se convirtió rápidamente en un movimiento para defender los derechos civiles. Numerosos movimientos convergieron en los 60, específicamente en el año 68³, la mayoría de estas manifestaciones tuvieron dos elementos clave: fueron protagonizados por jóvenes y buscaban un cambio social de profundidad. Diferentes enfoques han estudiado los movimientos de ese año, desde los estudios marxistas hasta el psicoanálisis; estos enfoques también sirvieron como herramientas políticas que caracterizaron a esta nueva generación. El filósofo estadounidense Theodore Roszak (1968) publicó lo que se interpretaría como un manifiesto generacional donde expresa que la juventud es creadora de una cultura alterna a la imperante, es decir, una contra-cultura. En México se vivió una particular lucha estudiantil que pretendía un cambio social y político donde la juventud tuviera espacios para la expresión y oportunidades de desarrollo. El contexto en el que se desarrolla esta generación es de múltiples revueltas mundiales, independencias tardías en África, el triunfo de la Revolución cubana, marchas contra el racismo (Martin Luther King encabeza la más grande en Estados Unidos y pronuncia su ya legendario discurso "*I have a dream*"), el recrudecimiento del *apartheid*, huelgas, movilizaciones estudiantiles y sociales que

³ Los movimientos sociales del año 68 tuvieron un impacto prácticamente mundial en todos los ámbitos humanos; tanto la música, la literatura, la plástica, el cine, la política, dejaron muestra de la necesidad de expresión de la juventud de la época. Un ejemplo interesante que sintetiza los alcances y manifestaciones culturales de este periodo es el preámbulo de la exposición permanente Memorial del 68 del Centro Cultural Tlatelolco de la UNAM.

fueron brutalmente reprimidas así como el tétrico escenario de fondo de la Guerra fría.

La siguiente generación fue la denominada P (*punk*: basura) y se desarrolló en un clima de incertidumbre con la crisis del petróleo, el incremento de la inflación y el estancamiento económico que terminó con el periodo de paz de la posguerra (Marichal, 2010). El éxito y difusión de la cultura punk se debió en gran medida a que sus colores eléctricos y la música del momento representaban muy bien el momento histórico que se inició desde la década anterior.

A partir de los años 80 se vivió un fenómeno particular que denominó a esta nueva generación como la generación T (tribu). La UNESCO (1985) declaró el Año internacional de la Juventud comentando que: “Del conjunto de la sociedad, el grupo de los jóvenes es el más vulnerable a las repercusiones del estancamiento económico, ya que es el primero en sentir los efectos de las condiciones de la crisis... El incremento galopante de la desocupación juvenil, el hundimiento de las contraideologías culturales, el retorno a la dependencia familiar, generaban discursos que ya no incidían en la capacidad revolucionaria y constructiva de los jóvenes y las jóvenes, sino en la incertidumbre cultural y en los problemas que encontraban en la inserción social.” Douglas Coupland (1991) llamó a ésta la “generación X” caracterizada por: una juventud marcada por las incertidumbres y paradojas de la cultura posmoderna y por la falta de un sistema de valores sólido, pero además con un acceso a las nuevas tecnologías de la información y comunicación que por la riqueza de sus contenidos los confunde más por ser incapaces de seleccionar los materiales adecuados para su estabilidad y

crecimiento. Es en esta década cuando el optimismo de la rebeldía de los años 60 se opaca por una realidad aplastante donde la protesta para la edificación de un mundo mejor se ve desplazada por la incertidumbre, el pragmatismo y la supervivencia; este periodo es para muchos, el final de las ideologías; la juventud deja de ser una categoría social para convertirse *solamente en una palabra*.

En 1994 en Chiapas, el subcomandante Marcos encabeza una revuelta apoyado por jóvenes indígenas, que más que las armas, utilizó las nuevas tecnologías de la comunicación para difundir sus denuncias y demandas. Algunos autores la llaman la “Primera Guerrilla Postmoderna”.

Tapscott (1998) habló de la Generación R (*Growing up digital: The Rise of the Net Generation*) que los define no sólo como el grupo de edad con el acceso más grande a las computadoras y a internet, ni de que la mayor parte de ellos vivan rodeados de bites, emails, chats y webs; lo esencial es el impacto de las nuevas tecnologías: desde que tienen uso de razón les han rodeado instrumentos tecnológicos (de videojuegos a relojes digitales) que han configurado su visión de la vida y del mundo. Otra muestra de ello es el caso de la llamada “Primavera árabe”, movimiento de alcances mundiales cuyos manifestantes fueron en su gran mayoría jóvenes convocados y organizados a través de redes sociales como el Facebook y el Twitter. Los alcances de la revolución se deben al fenómeno que Castells (1996) señala como las sociedades en red: “La convergencia de la evolución social y las tecnologías de la información ha creado una nueva base material para la realización de actividades por toda la estructura social. Esta base

material, compuesta por redes, marca los procesos sociales dominantes, con lo cual organiza la misma estructura social”.

CARACTERÍSTICAS DE LA JUVENTUD ACTUAL

En la actualidad, con todos los cambios que han sucedido en el mundo, las trayectorias de vida de las personas han cambiado, rompiendo la estabilidad secuencial de la existencia. Hoy, el orden de: estudio, formación laboral, ingreso al campo laboral, matrimonio y la concepción de los hijos, se ha roto causando desorientación en los jóvenes, ya que a veces no suceden o las etapas se presentan de manera desordenada (Martínez, 2012).

De acuerdo con Krauskopf (2004) “esta ruptura, agravada por los problemas de la familia, la educación, la carencia de empleo y la exclusión, ya no justifica el concepto de moratoria psicosocial como período de preparación para la adultez”.

Para Abad (2002) “la diferencia estriba en que si antes la condición juvenil estaba, principalmente, mediada por las relaciones de transición a la vida adulta, en cuanto etapa vital entre la infancia y la madurez, y regulada por su vinculación con las instituciones del mundo adulto, hoy se puede decir que los jóvenes constituyen una categoría social, interclasista y común a ambos sexos, definida por una condición específica que demarca intereses y necesidades propias, distinta a las de la infancia o la vejez”.

El actual joven universitario, de acuerdo a lo revisado en los antecedentes, se encuentra ubicado en la generación milenio o generación Y, (DiGiacinto) pero realmente inmerso en todas las características propias de la “Generación”.

Amaya (2012) señala que esta generación enfrenta una realidad compleja y estresante: un mundo más competitivo, con poca convivencia familiar, mayor número de madres solteras y de rompimientos matrimoniales, poca calidad en el sistema educativo, mayor violencia escolar y *bullying*, así como consumismo excesivo y mayor presión social. Como resultado de lo anterior sintetiza que cada año tenemos estudiantes más distraídos, impulsivos y menos capaces para aprender, disfrutar la vida y tener buenas relaciones sociales.

Espinoza (2010) describe a la generación del milenio con nueve características:

1. Son soberanos: Expresan su deseo de hacer lo que quieran cuando quieran, en su propio horario.
2. Necesitan ser reconocidos. Desean ser admirados y premiados por las acciones más simples.
3. Se aburren con facilidad. Su imaginación puede ser limitada ante órdenes o procesos de trabajo rutinarios. Quieren novedades constantes y estímulos diversos.
4. Son egocéntricos y narcisistas. Se preocupan primero por cómo son tratados y no por cómo deben tratar a los demás.

5. Son vulnerables. Responden enojados y con resentimiento a las críticas y la evaluación. Son muy frágiles ante las frustraciones.
6. Son rudos y descorteses. Es una generación informal y de “tuteo”. Son descuidados en su hablar, vestir y negociar.
7. Son miopes. Su visión es solo del presente y no ven el futuro como área de desarrollo. No soportan el retraso en la gratificación.
8. Son distraídos. No se concentran ni ponen atención a los detalles. No son persistentes en tareas que consideran aburridas o poco interesantes.
9. Son apáticos. Son difíciles de motivar, ya que sus pasiones están en la satisfacción de lo inmediato

En Estados Unidos, los estudiantes para realizar sus estudios universitarios han tenido que solicitar créditos bancarios estudiantiles los cuales se han incrementado en más de 50% desde el 2005 y casi la mitad de los graduados universitarios enfrentan el desempleo y la incapacidad de pagarlos. De hecho, 61% de los adultos de 25 a 34 años aseguran tener amigos o familiares que han regresado a casa de sus padres en los últimos años debido a las condiciones económicas. A pesar de esto, lo primero para ellos es satisfacer sus necesidades, como ir a las fiestas, tener vacaciones, divertirse y postergan aquellas conductas que reflejan que ya son adultos, tales como la responsabilidad, el trabajo duro y el sacrificio. Tienen frecuentes problemas para recordar dónde pusieron las llaves, cuáles son sus contraseñas o incluso qué día es hoy. Los encuestadores aseguran que la culpable es la tensión.

Los jóvenes pertenecientes a la generación *Millennials* o también llamados generación Y (nacidos del 1985 al 2005) encabezan las listas del olvido: no toman sus medicamentos a la hora, pierden la cartera o la bolsa u olvidan bañarse. Wang (2011) comenta que el centro de investigaciones *Pew*, (*Pew Research Center*) ubicado en Washington, USA, reveló que 36% de los *Millennials* viven con sus amigos; en cambio, más de un tercio de las personas entre los 25 y 29 años de edad, pertenecientes a la generación X (nacidos entre 1965 y 1985), fueron posponiendo el matrimonio hasta que la economía se mejoró y uno de cada cinco pospuso tener hijos por la misma razón. Entretanto, la “Generación X” mantuvo en un bajo perfil la homosexualidad, en cambio los *Millennials* no tienen prejuicios acerca de las preferencias sexuales.

LA CULTURA LIGHT

Rojas (2013) en su libro *El hombre light* define al hombre light como “un hombre relativamente bien informado, pero con escasa educación humana, muy entregado al pragmatismo, por una parte, y a bastantes tópicos, por otra. Todo le interesa, pero a nivel superficial; no es capaz de hacer la síntesis de aquello que percibe, y, en consecuencia, se ha ido convirtiendo en un sujeto trivial, ligero, frívolo, que lo acepta todo, pero que carece de unos criterios sólidos en su conducta. Su ética se fundamenta en la estadística, sustituta de la conciencia; su moral, repleta de neutralidad, falta de compromiso y subjetividad. Ha visto tantos cambios, tan rápidos y en un tiempo tan corto, que empieza a no saber a qué atenerse o, lo que es lo mismo, hace suyas las afirmaciones como “todo vale”,

“qué más da” o “las cosas han cambiado” mostrándose superficial, indiferente, permisivo, en el que anida un gran vacío moral”

Este modelo light tiene dos nuevos pilares sobre los que se apoya para la definición de su vida: el hedonismo y la permisividad; por ello busca, a través del consumismo, su satisfacción inmediata sin pensar en las consecuencias. Vive entonces rebajado a nivel de objeto, manipulado, dirigido por estímulos deslumbrantes pero que no acaban de llenarlo, de hacerlo más feliz y esto lo lleva cada vez más a un vacío moral más profundo.

Para el hombre light la permisividad significa: “la ausencia de prohibiciones, territorios vedados o impedimentos que lo frenen, salvo las coordinadas externas de las leyes cívicas, de por sí muy generales. La permisividad se sustancia sobre una tolerancia total que considera todo válido y lícito, con tal de que a la instancia subjetiva le parezca bien” (Rojas, 2013) Algo no es bueno o malo porque lo diga la mayoría, sino porque en sí mismo resulta positivo o negativo (por ello no consideran poco propio comprar las calificaciones para salir adelante en una asignatura que han reprobado).

Novelo (2013) en su artículo sobre el hombre light comenta: “En un gran número, el hombre de hoy no sabe a dónde va, y esto quiere decir que está perdido, sin rumbo, desorientado. Tenemos dos exponentes claros al respecto: en los jóvenes, la droga, y en los adultos, las rupturas conyugales. Ambos aspectos nos ponen sobre el tapete la fragilidad existente en nuestros días”.

Concluyen que “el ocaso de los valores supremos es uno de los dramas del hombre actual, pero como este necesita del misterio y de la trascendencia, crean otros que, de alguna manera, llenen ese espacio en que se encuentra. Aparecen así los ya mencionados: hedonismo, y su brazo más directo: consumismo; permisividad y su prolongación, subjetivismos, todos ellos unidos por el materialismo” (Rojas, 2013).

La felicidad consiste en tener un proyecto que se compone de metas como el amor, el trabajo y la cultura, hacer algo con la propia vida que merezca realmente la pena según el criterio individual de cada persona. Para muchos, el bienestar consiste en tener un buen nivel de vida y ausencia de molestias físicas o problemas importantes.

Se afirma que “los jóvenes de esta cultura light prácticamente carecen de cultura. Dentro del terreno intelectual, solo buscan aquello que tiene relación con su vida profesional. Su nivel de lectura de ensayos y novelas es prácticamente mínimo, ya que la regla de oro es la superficialidad. Esto los lleva a que en las reuniones los temas son los de moda, sin profundizar en temas serios, y cuando este aparece se trivializa con un chiste llevando nuevamente la plática a la superficialidad” (Rojas, 2013)

En el hombre light hay placer sin alegría y de ahí la importancia de ayudarlos a identificar los pensamientos que los lleva a reaccionar así, ya que no existe la auténtica alegría de un proyecto soñado, lo ha dejado hueco, sin

consistencia suplantándola por diferentes placeres momentáneos. En primer lugar está el placer sexual donde se establecen relaciones, la mayoría de ella sin compromiso, donde se dice “es mi *free*” o “es mi pompi” para denominar a la pareja en turno, con la cual tiene todos los derechos, pero ninguna obligación. Por otro lado existen las adicciones que me llevan a repetir una acción que me ayuda a no pensar y “distraerme” del trabajo o escuela, una de ellas es la adicción a los juegos electrónicos que llegan a crear una dependencia parecida a la droga, ya sea en el propio celular o en la computadora, al igual que el apego a los programas televisivos que no tienen ningún contenido sino solo pretenden ayudar a “pasar el tiempo” también se encuentra la creciente dependencia a fármacos tranquilizantes, los cuales en los últimos 20 años, han aumentado en un 75% su consumo (Rojas, 2013).

Existen otras adicciones como los llamados “*workalcoholics*” o adictos al trabajo, que la mayoría por la ansiedad de dinero o éxito profesional dejan de lado todos los valores de su vida; Los adictos al psicoterapeuta que sufren crisis de identidad y se encuentran perdidos sin saber qué rumbo tomar. Por último la adicción a cumplir con los estereotipos de belleza, generalmente perseguidos por mujeres, en una sociedad en la que la delgadez es fundamental y que de ahí se derivan los síndromes de anorexia y bulimia, y muchos otros problemas de índole psicológica que deriva en una profunda decepción por no alcanzar modelos que no corresponden a la realidad.

Todas estas adicciones representan las cadenas del hedonismo y de la permisividad a las que se siente atado el hombre actual; para esa generación ya no hay verdades rotundas que sostengan al hombre, todo es negociable.

Otro elemento importante de la época actual es el cansancio psicológico que constituye una constante del hombre de la gran ciudad, del ejecutivo o de las personas sometidas a un trabajo intenso y de muy poco tiempo libre. Hay varias causas que lo motivan: trabajar, estudiar, ordenar papeles personales, la familia, la política etc. La vida actual permite pocos descansos reales, los cuales deben combinar la inactividad, el cambio de ocupación y la pausa en la vida diaria.

Rojas plantea una posibilidad para lograr superar esta tendencia denominada light, propone el logro de la felicidad a partir de dos aspectos concretos:

1. Me he encontrado a mí mismo (tengo una personalidad adecuadamente estructurada, lo que quiere decir que estoy a gusto conmigo mismo).
2. Tengo un proyecto de vida coherente (con tres ingredientes fundamentales: amor, trabajo, cultura).

LA JUVENTUD EN MÉXICO: LA ONDA

Como se puede apreciar en los apartados anteriores, el concepto de juventud se ha ido modificando a través de la historia y al mismo tiempo varias disciplinas han aportado sus diversos enfoques para complementar esta categoría

social que ha dado tanto de qué hablar. Por esta razón, la juventud según Mendoza (2011) se trata de un producto social que se encuentra determinado por el lugar que los jóvenes ocupan dentro de la estructura jerárquica de la sociedad y por el tipo de relaciones que establecen con las demás instancias sociales. Esto también arroja luz sobre la importancia del momento histórico en que se desarrollan y por su papel dentro de una sociedad que presenta tantísimas contradicciones y exigencias mediáticas. Estos fenómenos no podrán ser apreciados fácilmente debido a la frescura de los hechos, es decir, estamos tan inmersos dentro del fenómeno que no podemos aún visualizar los alcances o las soluciones de una manera efectiva.

En nuestro país, el fenómeno de la contracultura se vive de manera peculiar pues debido al conservadurismo de la sociedad, muchas de las manifestaciones explosivas que se vivieron en el resto del mundo, llegaron a México de manera posterior o cuando perdían fuerza. Sin embargo, esto no fue impedimento para que en nuestro país se desarrollaran movimientos de importancia generacional como el movimiento estudiantil del 68, ciertos grupos que al igual que los hippies en Estados Unidos, profesaron la libertad sexual, el consumo de estupefacientes y reivindicaron los antiguos templos sagrados prehispánicos como centro de culto para entrar en contacto con la naturaleza y lo que ellos denominaron “inconsciente colectivo”.

Este periodo que alcanzó parte de los años 60 y principios de los 70 se empezó a conocer no solamente en la capital si no en el resto de la república como “la onda”. Rápidamente tuvo repercusión en diversas áreas culturales y no

se trató solamente de una moda. Agustín (2012), en su libro *La contracultura en México* señala que “una onda podía ser cualquier cosa, pero también un plan por realizar, un proyecto, una aventura, un estado de ánimo, una pose, un estilo, una manera de pensar e incluso una concepción del mundo”.

Otra concentración importante después de Tlatelolco de 1968 fue la de Avándaro en Michoacán misma que tuvo lugar en 1971; algunos estudiosos de ese periodo mencionan que se trató del Woodstock mexicano debido a la magnitud del evento y el poder de convocatoria que alcanzó. Jóvenes de todas las clases sociales, en su mayoría de la capital se congregaron para escuchar diversas bandas de rock y “pasarla bien”. Era de esperarse que la prensa condenara el festival eliminando toda posibilidad de repetición del evento pero sin duda dejó una gran huella entre los jóvenes de la época. Con este festival culminó un periodo denominado “la onda” cuyas manifestaciones se dejaron ver en las artes, principalmente en la literatura, el cine y la música. Agustín (1996) menciona que el fin de “la onda” fue Avándaro y las críticas posteriores “el derrumbe de los mitos de convergencia; a mediados de la década de los setenta el panorama cambiaría y nuevos signos de los tiempos resultarían mucho más escalofriantes”.

Como se ha visto a lo largo de los apartados previos, los jóvenes se agrupan u organizan y con esto generan distintas culturas y subculturas. Sus experiencias son expresadas colectivamente y construyen estilos de vida muy particulares que son desarrollados en el tiempo libre en el ambiente de la vida institucional como la escuela o los primeros trabajos. Estos estilos de vida proveerán de identidad a estos grupos emergentes y los diferenciarán de otras

culturas también juveniles. A este respecto, Brito (2002) señala que la construcción del sujeto juvenil se debe más a las divergencias que a las convergencias, debido a que el joven, como sujeto social, es heterogéneo, diverso, múltiple y variable.

LA JUVENTUD EN EL AMBIENTE ESCOLAR

A partir de los apartados anteriores se puede decir que las diversas identidades juveniles sólo adquieren sentido dentro de contextos sociales específicos y en sus interacciones con otros sectores sociales (Mendoza Enriquez, 2011). Por esta razón, el sujeto joven debe ser estudiado desde diversas aristas como un todo, es decir, los jóvenes en relación con los distintos ámbitos sociales como: trabajo, educación, salud, sexualidad, valores, acceso a la justicia, derechos humanos, procreación, clase social, género, etc. Estos diferentes aspectos podrían dar mayor claridad al por qué los jóvenes de la generación actual tienen ciertas inclinaciones que divergen mucho de las generaciones anteriores y, además, cuáles son sus motivaciones actuales y el contexto en el que se desarrollan.

En México fue hasta mediados de los 80 que se empezó a plantear una discusión teórica sobre el concepto de juventud. Guillén (1985) mencionó que la juventud “debía ser estudiada como un producto social e histórico generado por las relaciones de poder”. El tema no tuvo mayor repercusión como objeto de estudio en la academia hasta la década de los 90. Un aspecto fundamental para este estudio es la educación superior y la preparación de los jóvenes para el

futuro. Esta preparación no puede sino llevarse a cabo cuando los jóvenes se hacen partícipes de ella. Mucho se ha dicho sobre las deficiencias de las instituciones no solamente desde el punto de vista de las habilidades necesarias para el óptimo desarrollo de su profesión, sino también de la preparación para sus actitudes frente a lo cotidiano. Debido a estas carencias hay una falta de reconocimiento de figuras de autoridad, escasez de responsabilidad y disciplina. Pero esto no se trata de un fenómeno aislado o de una actitud que los jóvenes “mágicamente” toman ante la vida. La era de la globalización hace que las exigencias sociales sean cada vez mayores y las posibilidades de cumplir con los estándares establecidos sean menores. A un joven se le exige ser autónomo, competente, participativo y exitoso con respecto a los arquetipos consumistas de esta época, sin embargo, las herramientas con las que cuentan para lograr este cometido son verdaderamente desalentadoras. Los escenarios económicos, políticos y culturales no son precisamente un trampolín para lograr esos resultados. La presión para lograr el “éxito” es tal que los jóvenes tienen cada vez menor espacio para un desarrollo integral, por ende, su preocupación principal es el tener, por encima del ser. No es extraño entonces que se genere un clima propicio para desarrollar contravalores y creencias que refuerzan la ya famosísima premisa maquiavélica de “el fin justifica los medios” así como comportamientos que resultan irracionales. Debido a los medios masivos de comunicación, la globalización y la creciente violencia que existe en el mundo, esta generación tiene claro que la felicidad es directamente proporcional al poder adquisitivo, que la violencia siempre será necesaria, que la desconfianza en los otros siempre

estará ahí, que la competitividad debe ser despiadada, etc. Gracias a que las sociedades modernas tienen un auge industrial y comercial, les interesa preparar a sus individuos como seres diestros en ciertas áreas o con dominio en técnicas o procedimientos mientras que el desarrollo de las habilidades sociales queda de lado y la educación se ha ido sesgando al punto de que se hace únicamente técnica y no integral. Al contar con una educación no integral que de ninguna manera garantiza la formación humana en todos sus ámbitos se le otorga mayor importancia a los fines inmediatos y se deja de lado el carácter social del ser humano, de la juventud. Este tipo de conductas puede ocasionar, como ya mencioné con anterioridad, que las etapas de la vida sean vividas de manera que, lejos de ofrecer satisfacciones personales, generen frustración y poco rendimiento en el alcance de metas. También es preciso señalar que un ambiente en que impera el tener por encima del *ser* es propicio para fraguar comportamientos irracionales. Ellis (2005) define la irracionalidad como “cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que lleva a consecuencias auto-derrotistas o autodestructivas que interfieran de forma significativa con la supervivencia y felicidad del organismo”. Específicamente desde la óptica del ámbito escolar, se puede entender que la irracionalidad radica en las ideas o comportamientos que propician el fracaso escolar, por lo que hay que buscar que alcancen una autoaceptación incondicional, tal como Ellis (2000) menciona: “Acéptese como bueno, valioso, o digno de vivir y disfrutar simplemente porque usted es un ser humano, está vivo, y es una persona única; y no evalúe, tase, o mida en absoluto

su ego o persona, sino solo sus pensamientos, sentimientos y conductas individuales, centrándose en sus metas y propósitos elegidos”.

Por esta razón, Mendoza (2011) señala que “es necesario que las normas éticas surjan del diálogo y la reflexión, lo cual permitiría la introspección de los valores y la adhesión de los mismo en la vida de los jóvenes y la sociedad en general”. Para lograr este objetivo es necesario generar espacios donde los jóvenes puedan visualizar un plan de vida y tengan proyección a futuro; promover su estima, e invitarlos a buscar soluciones a los distintos problemas sociales que amenazan el futuro.

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

Desde el punto de vista psicológico la adolescencia se define como una etapa de la vida que está entre la infancia y la adultez; éstas mismas están muy vinculadas entre sí, ya que se encuentran presentes muchas características de la etapa anterior junto con otras que todavía no habían aparecido. No es un cambio a nivel únicamente biológico, sino que es un proceso de adaptación que incluye aspectos de tipo cognitivo, conductual, social y cultural. La duración es variable, sin límites precisos aunque muchos autores tales como Gutiérrez Baró (2014) Vasconez (2013), Feldman (2007), Margulis, (2001) la ubican entre los 11 y 24 años de acuerdo a las condiciones históricas, socioculturales y económicas.

Desde el inicio de esta etapa, los varones se vuelven más temerarios y con frecuencia se encuentran tentados a experimentar con drogas, alcohol y tabaco

para así demostrar que ya están ingresando al mundo de los “adultos”. (Feldman, 2007).

Las niñas corren mayor riesgo que los varones de sufrir consecuencias negativas para la salud, incluida la depresión; y a menudo la discriminación y el bullying basados en el género magnifican estos riesgos. Las chicas tienden a sufrir trastornos alimenticios, tales como la anorexia y la bulimia, provocados por la ansiedad de una imagen corporal perfecta, fomentada por la publicidad y el estereotipo cultural de la belleza femenina.

El desarrollo de la sexualidad es un aspecto trascendental en esta etapa debido a la necesidad de encontrar un rol sexual, masculino o femenino, y aprender la conducta apropiada al sexo.

La adolescencia tardía o juventud, que es la que nos interesa por nuestro grupo de estudio, abarca la parte final de la segunda década de la vida, entre los 16 y los 24 años de edad. Para entonces, la mayoría de los grandes cambios fisiológicos, propios de este período, usualmente ya han tenido lugar, aunque el cuerpo sigue desarrollándose. El cerebro también continúa cambiando y reorganizándose, y el pensamiento, antes concreto, se transforma paulatinamente en analítico y reflexivo. Sus relaciones familiares y personales se modifican, su vida afectiva es intensa y predominan el enamoramiento, las fantasías, los sueños, los sentimientos profundos de amistad y solidaridad, mostrando una habilidad para “prenderse” y “desprenderse” de los padres con la finalidad de afianzar su identidad y sus propias opiniones.

El asunto es complejo porque en la práctica hay una contradicción, ya que necesita de su familia, de la ayuda y comprensión de los adultos, pero por el otro lado no desean escuchar consejos ni orientaciones para experimentar, probar por sí mismos lo que los lleva a cometer errores importantes que no los conducen a donde quieren llegar. La familia como entidad social ha experimentado profundos cambios porque ya no es la única y más importante fuente de transmisión de valores sino que se ha diluido entre escuelas/guarderías, parientes etc. ya que la alta frecuencia de familias monoparentales (con habitual ausencia del padre), la existencia de violencia intrafamiliar, el índice de divorcios en aumento, repercuten para que la familia como “valor” sea hoy día más cuestionado por los adolescentes y jóvenes (Solum Donas, 2001).

En medio de estos conflictos tienen necesidad de gozar de una autoestima adecuada. Saber que sus padres, familiares, compañeros, maestros y en general su grupo social, piensen bien de él o ella y los acepten. Esto les da seguridad personal ayudándoles a vencer los obstáculos con los que frecuentemente se topan en el camino a la etapa adulta (Gutiérrez Baró, 2014).

En la adolescencia tardía al identificarse nuevamente con la proporción de su cuerpo logra mayor seguridad y estos cambios le ayudan a tener más control de las emociones adquiriendo, poco a poco, las características psicológicas sobresalientes de un adulto: la independencia y la autonomía.

Lo anterior no evita que sientan un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, generadas por la familia misma o la sociedad, de empezar a contribuir a la economía, aun

cuando no alcanzan la plena madurez ni la experiencia para desempeñarlas. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig, 1997); (Papalia, 2001). El adolescente se encuentra en una etapa de búsqueda, la que produce ansiedad, inseguridad, soledad e inestabilidad. Dicha inestabilidad, genera diferentes conductas que pueden ser vistas o calificadas como normales. Esas conductas, a su vez, no necesariamente dañan al adolescente, sino que lo motivan a seguir buscando opciones, formas de ser y soluciones, ayudándole a encontrar nuevos esquemas de funcionamiento personal y social (Dulanto, 2000).

Otro problema es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, empujamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Algunos adolescentes se avergüenzan con facilidad y sienten ansiedad al pensar que están siendo evaluados. Ante esta situación la tendencia natural es protegerse a sí mismos: hablar menos, evitar los temas que revelen ignorancia y controlar las emociones. La timidez es una forma de ansiedad social que está constituida por la inhibición y la preocupación por lo que los demás puedan pensar. Lo anterior, somete al adolescente a situaciones de estrés, el cual afecta el sistema inmunológico, dejándolo vulnerable, además de producir desesperanza y con ello reforzar la conducta depresiva (Myers, 2000).

CAPÍTULO 2

LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA Y LA CLASIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS DESDE LA PERSPECTIVA DE LA TREC

ANTECEDENTES

La Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) fue creada por Albert Ellis en 1955, esencialmente con un propósito de eficiencia y como contraposición a los métodos psicoanalíticos que eran procesos muy largos, tortuosos y sólo en parte, eficaces (Ellis & Abrahams, 2005) ara el desarrollo de su teoría, una de las principales influencias que recibió provino de la filosofía oriental, con Buda y Confucio, que implícitamente afirma: “Cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo” (Lao-Tsu) y por otro lado, la influencia de la filosofía griega y romana, con Epitecto, Marco Aurelio y el movimiento estoico en general, el cual resalta la importancia de la filosofía individual en el trastorno emocional. Mantienen el postulado de “no nos preocupan las cosas sino la visión que tenemos de ellas” (Epitecto) el cual se convirtió en la base de lo que más tarde fue la TREC. Ésta recibe, además, influencia de filósofos más recientes, como Kant y sus escritos sobre la importancia de las ideas, y como Russell, de quienes proviene la idea de utilizar métodos empíricos de la ciencia y la lógica y la filosofía del humanismo ético en la práctica de la TREC” (Lega, Caballo, & Ellis, 2002).

Algunos años después en 1962 Aarón T. Beck inicia una nueva propuesta en psicoterapia que la denomina Terapia Cognitiva. Ambas corrientes, junto con nuevas orientaciones integradoras, conductuales y sociales, actualmente están

comprendidas en la corriente Cognitiva Conductual que adopta el modelo de la psicología cognitiva.

La mayoría de las personas creen que no existe un vínculo entre pensar, sentir y actuar. Sin embargo, en la realidad, a través de innumerables estudios, se ha comprobado que los pensamientos son los que provocan los sentimientos y éstos en consecuencia hacen que se actúe de cierta manera (Ellis y Abrahams, 2005). Una de las escuelas psicológicas que ha estudiado en gran medida lo anterior es la Terapia Racional Emotivo-Conductual (TREC) que plantea: si se disminuyen de manera significativa los pensamientos irracionales, el resultado se refleja en bienestar, creatividad, salud mental y en un adecuado rendimiento escolar, en los casos respectivos.

La TREC tiene como meta primordial, asistir a la persona en la identificación de sus pensamientos “irracionales” o disfuncionales y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos por otros más “racionales” o eficientes, que le permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal, como vivir en paz consigo mismo; establecer relaciones con otras personas; tener logros académicos, etc. Así, la TREC se basa, fundamentalmente, en la premisa estoica de que “los problemas emocionales no son creados por la situación, sino por la interpretación de esa situación” (Ellis y Abrahams, 2005). 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 razone, 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. Entonces, la TREC establece que los problemas emocionales son consecuencia de los pensamientos desadaptativos y por lo tanto el objeto principal de la intervención es enseñar al paciente a establecer patrones de pensamiento más adaptativos (Ellis & Abrahams, 2005).

ALCANCES

La TREC plantea que hay que aprender a pensar de una manera científica: planteando hipótesis o suposiciones plausibles y, luego, experimentando y comprobando si son correctas o incorrectas, para mantenerlas o refutarlas (Ellis & Lega, 1993), ya que su método consiste en establecer cuáles son las creencias (o hipótesis) irracionales de la persona sobre sí misma y sobre las demás, y luego, discutir tales hipótesis, si éstas parecen producir escasas consecuencias emocionales y conductuales. Ellis establece que las personas se trastornan en forma compleja porque se afectan tres áreas: cognoscitiva, emotiva y conductual, por lo que es necesario trabajar e influir en los tres ámbitos.

LA TREC parte de la suposición o hipótesis de lo que se llama “nuestras consecuencias o reacciones emocionales” (punto C) que procede principalmente de nuestras ideas o creencias (Beliefs) conscientes e inconscientes (punto B) o de

nuestras evaluaciones, interpretaciones y filosofías acerca de lo que nos ocurre en el punto A (Experiencias Activantes). Este es el sistema A-B-C de formación y cambio de personalidad que utiliza la TREC.

Existen dos tipos de creencias:

- a) Creencias racionales. Son premisas verdaderas, ya que las podemos comprobar empírica y/o lógicamente y hacen referencia a posibilidades. Son ideas empíricas y objetivas que denotan preferencias; son responsables de nuestra conducta pero difícilmente nos producen emociones negativas.
- b) Creencias irracionales. Son premisas falsas, ya que no corresponden a los hechos de la realidad; son exigencias o demandas absolutas que se sustentan en la interpretación de la realidad con un mínimo de información. Son catastróficas, ya que cuando no resulta como uno quiere, la situación se considera terrible produciendo emociones negativas (Calvete, 1999)

En síntesis, la TREC determina los pensamientos racionales y los irracionales por las consecuencias que le trae al sujeto, establece la importancia de los valores humanos, como parte esencial de sus propias creencias, expone al individuo la teoría A-B-C del comportamiento humano y le enseña el afrontamiento y ataque de las creencias irracionales utilizando una serie de asignación de tareas, entre sesión y sesión, para que cambien por sí mismas las conductas que lo llevan

al trastorno que padece. Por lo anterior, el objetivo principal consiste en lograr un cambio filosófico en el paciente estableciendo patrones de pensamiento más adaptativos.

CREENCIAS Y FORMACIÓN PROFESIONAL

Sin duda, el ingreso a la formación profesional representa un proceso de transición cuyo impacto tiene alcances para el resto de la vida adulta; al tratarse de un evento con tanta importancia en la vida puede ser el detonante para desarrollar creencias irracionales que dificulten el desempeño académico o inclusive sean una amenaza para la permanencia dentro de la universidad.

A este respecto debe considerarse lo que señala Medrano (2010) sobre que la deserción universitaria dista mucho de ser un fenómeno homogéneo, pero los métodos o enfoques que se utilizan habitualmente para abordar la deserción, sí lo son. Por lo cual es necesario estudiar el fenómeno no solamente desde las variables demográficas y socioeconómicas sino también las variables psicológicas. En este sentido, Hernández (2011) menciona que existen diversos factores asociados al éxito o fracaso escolar y que es necesario identificar los factores o variables pertinentes para canalizar al joven estudiante con las estrategias adecuadas para evitar fracaso académico.

Es por esto que el desarrollo del taller para de Terapia Racional Emotiva Conductual está diseñado para, en una primera etapa, detectar cuáles son las

creencias irracionales y quiénes son los alumnos que las presentan a fin de lograr un contraste de resultados con el posttest.

Desde el punto de vista cognitivo es necesario estudiar las variables que se suscitan en la relación del ambiente con el comportamiento del individuo; a partir de la esta observación se puede determinar que el individuo, en este caso el joven estudiante, es quien regula la relación entre los estímulos del ambiente y sus respuestas. Para lograr este cometido es primordial conocer a los alumnos, cuáles son sus estilos de aprendizaje, sus actitudes y objetivos.

TREC Y RENDIMIENTO ACADÉMICO

Dado que la psicología cognitiva se trata de un estudio científico sobre los procesos mentales como la percepción, el pensamiento, la memoria y la atención puede ser aplicado a diversos ambientes; para fines de este estudio, el ámbito que me atañe es el académico, por lo que considero importante e interesante explorar las aplicaciones que ya se han hecho de la TREC en ambientes escolares; para ello mencionaré algunos ejemplos que se han llevado a cabo en diferentes países.

Hernández y Badel (2011) realizaron en la Corporación Universitaria del Caribe, en Colombia, un estudio sobre las creencias irracionales que poseen los estudiantes de psicología de dicho centro de estudios. En sus investigaciones pudieron encontrar que las creencias que en mayor medida se presentan son “Reacción a la Frustración” con 59.7% de incidencia, equivalente a 89 estudiantes,

y “Evitación de Problemas” presente en un 53.7% de la población objeto de estudio equivalente a 80 personas. Dentro de sus conclusiones mencionan que “los resultados obtenidos permiten evidenciar que los participantes del estudio consideran que sus propias necesidades están por encima de cualquier otra cosa o persona, incluidas las leyes o las normas sociales”.

Por otro lado, Coparri (2010) realizó un estudio sobre la relación existente entre las creencias irracionales y los indicadores depresivos en las estudiantes de nuevo ingreso en la Universidad Privada de Asunción, Paraguay. Esta investigadora tomó en cuenta factores demográficos como sexo y edad para realizar su estudio y en sus conclusiones menciona que delimitó dos creencias preponderantes: la primera es “Debemos sentirnos temerosos o ansiosos acerca de cualquier cosa que sea desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”; y la segunda: “Debemos ser infalibles o constantemente competentes y casi perfectos en todo lo que hacemos”. Coparri menciona que “estas dos creencias podrían estar relacionadas en que, tanto la sensación del fracaso y temor son externas al sujeto sin que éste intervenga”.

Asimismo, Medrano (2010) realizó un estudio titulado “Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios” en la Universidad de Córdoba, Argentina. Una de sus conclusiones, misma que considero muy interesante y también una premisa que da origen a mi estudio, pues menciona que “aparentemente las creencias irracionales y el rendimiento académico podrían presentar una relación inversamente proporcional, es decir,

mayores creencias irracionales covariarían con un menor rendimiento académico. No obstante, dado que no se observaron resultados significativos no puede aseverarse dicha direccionalidad”.

A partir de estos estudios es que considero importante no solamente describir las creencias irracionales que tienen los estudiantes universitarios o si existe una relación entre dichas creencias y el rendimiento académico, sino también proponer una herramienta que además de detectar cuáles son dichas creencias irracionales, diseñe de manera específica un medio para subsanarlas y evaluar los resultados académicos de los alumnos antes y después de la utilización de esta herramienta.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el transcurso de 26 años de práctica docente en la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura, Unidad Zacatenco (ESIA, UZ.) del Instituto Politécnico Nacional (IPN), donde se oferta la carrera de ingeniería civil, se han detectado algunas creencias irracionales en los jóvenes universitarios entre los 18 y 25 años. Por la convivencia con los jóvenes en el proceso enseñanza aprendizaje, se ha observado que expresan creencias, que se reflejan en actitudes y conductas, motivo de preocupación en la planta docente, que impactan de manera negativa en sus actividades académicas: entre otros, están que los jóvenes muestran poco interés con sus tareas académicas, no se comprometen, son indiferentes ante situaciones de la vida profesional, son auto permisivos buscando el logro material de inmediato, preferentemente mediante una operación de transacción benéfica – inclusive deshonestas-; son individualistas al realizar sus tareas, no demuestran solidaridad para con sus compañeros, de allí la poca capacidad de trabajar en equipo; operan bajo la ley del menor esfuerzo y con lo que les reditúa una compensación objetiva o numérica (una calificación, por ejemplo). Con estas apreciaciones, consideramos que hay un conjunto de creencias que inciden en las actitudes y comportamientos de los jóvenes, particularmente con los de nivel básico de estudios (primer y segundo semestre), lo que influye en su desempeño escolar con resultados como la reprobación, rezago y deserción.

Por otra parte, la realidad socioeconómica y cultural que viven los jóvenes en la actualidad, donde la crisis e incertidumbre son variables constantes,

imprimen apreciaciones, ideas y creencias sobre su actuación y devenir, nos referimos a lo que se plantea el joven frente a un proyecto a futuro. Cómo este presente que está viviendo, sus creencias al respecto, denotan un futuro incierto, profesionalmente, por tanto, hay que vivir el aquí y el ahora de manera rápida, sin complicaciones, “al aventón”, de manera instantánea, “ahí llevándola” bajo la presión permanente de la escuela, la familia y sociedad.

En este tenor de apreciaciones, se describe al ser humano, el “hombre light”, (Rojas, 2013) como “un hombre relativamente bien informado, pero con escasa educación humana, muy entregado al pragmatismo, por una parte, y a bastantes tópicos, por otra”. Pero también, un hombre que le interesa todo de manera superficial; “no es capaz de hacer la síntesis de aquello que percibe, y, en consecuencia, se ha ido convirtiendo en un sujeto trivial, ligero, frívolo, que lo acepta todo, pero que carece de unos criterios sólidos en su conducta”. La ética de este tipo de hombre, tiene como sustento la estadística que sustituye a la conciencia; del mismo modo su moral está saturada de neutralidad, falta de compromiso y subjetividad. Como ha visto tantos cambios, rápidos y en un tiempo muy corto, no sabe a qué atenerse o, expresándose con afirmaciones como ‘todo vale’, ‘qué más da’ o ‘las cosas han cambiado’ con actitudes de indiferencia y permisivo, con un gran vacío moral.

Lo anterior, abona a sustentar preliminarmente, de que hay un conjunto de creencias en los jóvenes universitarios, que son manifestaciones de sus experiencias de vida en el contexto socio histórico y cultural que les tocó vivir, ello

a su vez, se traduce en actitudes y comportamientos en su vida familiar, escolar y social. Es así que, el interés de indagar y abordar sobre las creencias, se presenta como un problema o necesidad por atender: ¿cuáles son las creencias irracionales y cómo se expresan en las actitudes y conductas de los jóvenes?, específicamente en los jóvenes universitarios del nivel básico de estudios de la ESIA, UZ del IPN, desde el enfoque Cognitivo Conductual, con la perspectiva de la TREC.

JUSTIFICACIÓN

La investigación que nos ocupa, parte de la necesidad de conocer las creencias irracionales de los jóvenes universitarios del nivel básico de estudios de la ESIA, UZ del IPN. El hecho de que estas creencias influyen de manera significativa en sus actitudes y conductas de su vida, representa un motivo de atención, ya que como docentes que participamos en la formación del joven universitario, nos conmina a considerar alternativas de atención y solución para revertir, en parte, esta situación desventajosa para el estudiante.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cuáles son las principales creencias irracionales de los jóvenes universitarios del nivel básico de estudios de la ESIA, UZ del IPN?

FASE 1

OBJETIVO

Identificar los pensamientos irracionales más frecuentes en los jóvenes universitarios del nivel básico de la ESIA, UZ del IPN, desde la perspectiva de la TREC. Nuestro interés radica en indagar sobre las creencias irracionales de los jóvenes universitarios del nivel básico de la ESIA, UZ del IPN.

DISEÑO

La investigación que nos ocupa es de tipo cuantitativo con un enfoque de estudio descriptivo. Se eligió este tipo de estudio ya que sólo pretendemos especificar cuáles son las creencias irracionales para conocer el perfil de los estudiantes de la ESIA Zacatenco.

El diseño de investigación es no experimental, de tipo transeccional descriptivo donde se recabó la información sobre nuestro objeto de estudio, creencias irracionales e influencia en las actitudes y conductas de vida de los jóvenes universitarios del nivel básico, grupo de 1er y grupo del 2º semestre de la ESIA, UZ del IPN.

PARTICIPANTES

Se aplicó el instrumento a 326 jóvenes universitarios del nivel básico, 1er y 2º semestre de la carrera de ingeniería civil, turno matutino, de la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura, Unidad Zacatenco del Instituto Politécnico Nacional.

El tipo de selección de la muestra es no probabilístico, ya que no se pretende generalizar los resultados a los jóvenes universitarios de la ESIA, UZ del IPN. El estudio está dirigido a una muestra cualitativa, por criterios, jóvenes del nivel de estudios básico, grupos del 1er y 2º semestre de la carrera de ingeniería civil, turno matutino, ambos sexos, con un rango de edades de 17 a 28 años, que poseen las creencias que se estudian. Así tenemos, que el tamaño de la muestra seleccionada (al azar) se eligió considerando el 40% del total de la población: 326 jóvenes universitarios, de un total de 780.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Se utilizó el instrumento “registro de opinión” que es una escala de auto reporte de 100 reactivos, con preguntas cerradas, de dos opciones de respuesta, de acuerdo o en desacuerdo, que busca evaluar pensamientos irracionales. Este fue construido tomando como base las ideas irracionales planteadas por Albert Ellis. Está dirigido a sujetos entre los 20 y 60 años que sepan leer y escribir, de sexo, escolaridad, estado civil y nivel socioeconómico indistinto. Adaptado para población mexicana (Jurado, 2009). Tiene una confiabilidad de .95 mediante el estadístico KR-20. El tiempo de aplicación es entre 15 y 25 minutos y se puede auto administrar o aplicarlo en grupos de cualquier tamaño.

El instrumento tiene al inicio instrucciones claras donde se indica que en la columna de la izquierda a la afirmación, se deberá de marcar con una “X” si dicha frase está de acuerdo a su forma de pensar o en desacuerdo.

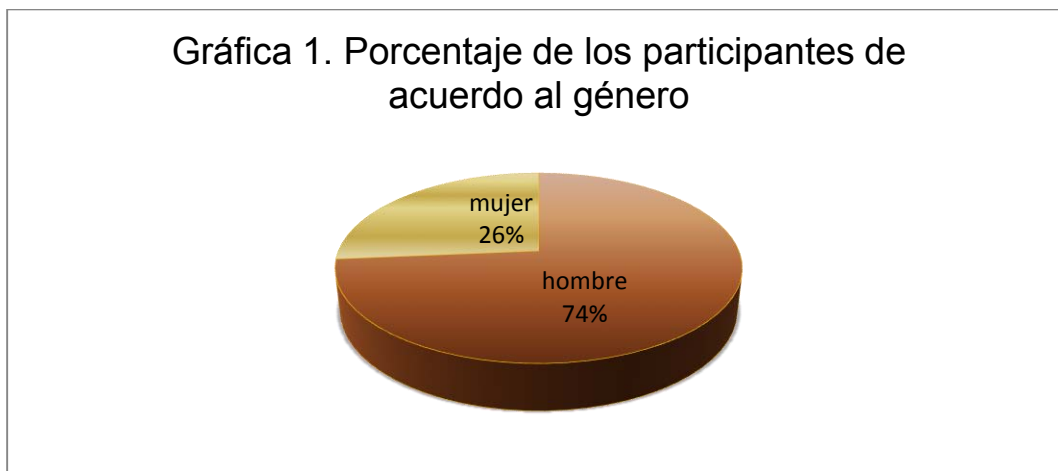
PROCEDIMIENTO

La recolección de datos se realizó en los salones de clase de los grupos de alumnos, seleccionados aleatoriamente, de primer y segundo semestre del turno matutino de la ESIA, UZ del IPN. El método utilizado fue una encuesta de opinión, mediante la aplicación de un cuestionario, para recabar los datos generales y posteriormente aplicar en cada grupo, el instrumento “registro de opinión” en una sola sesión, utilizando para ello, lápiz y el cuestionario impreso para su contestación. Al término se les agradeció su participación. Pudieron abandonar sin consecuencias y se cumplió siempre con lo dicho en la Ley de Salud para la investigación con humanos.

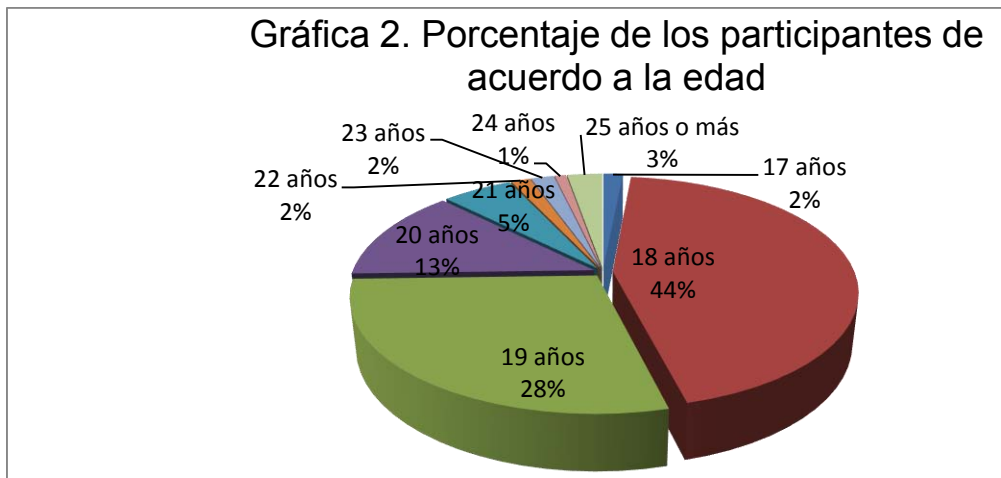
Se procedió a la codificación de los datos y al procesamiento de los mismos mediante el SPSS (Paquete estadístico para Ciencias Sociales).

RESULTADOS FASE 1

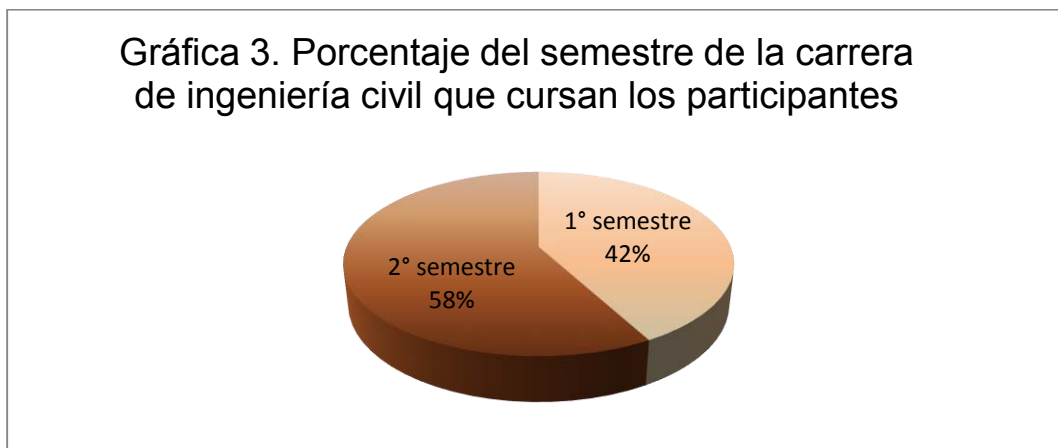
El análisis y la interpretación de datos se realizó con el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales –SPSS, versión actualizada en español- y el análisis cualitativo, codificando los datos por categorías e interpretando los mismos mediante diagrama o matrices descriptivas. En la primera fase de la investigación se contó con una muestra de 326 participantes, estudiantes de la carrera de ingeniería civil del Instituto Politécnico Nacional, turno matutino. De los participantes, 86 eran mujeres y 240 hombres.



La edad de los participantes fluctuó entre los 17 y 27 años aunque el 85% se encontraban entre 18 y 20 años. Ver Gráfica 2.

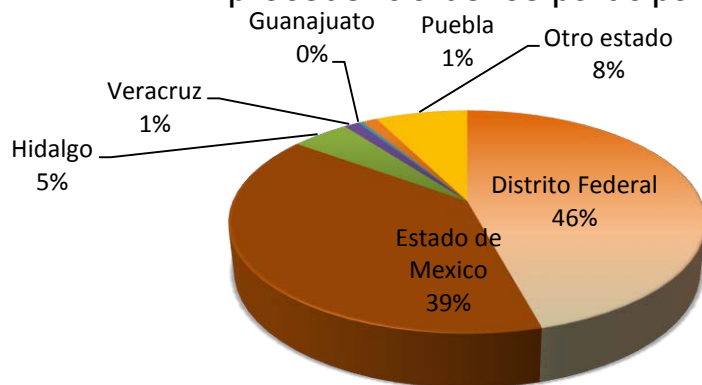


Todos los alumnos estaban cursando la carrera de ingeniería civil, donde 189 cursaban primer semestre y 109 el segundo. Ver Gráfica 3.

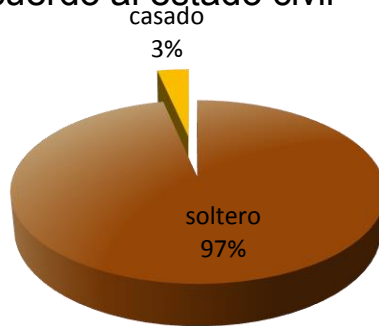


El 85% de los sujetos provenían de la zona conurbana, reflejado en la Gráfica 4; su gran mayoría son solteros (Gráfica 5) viviendo el 80% con su familia de origen. Ver Gráfica 6.

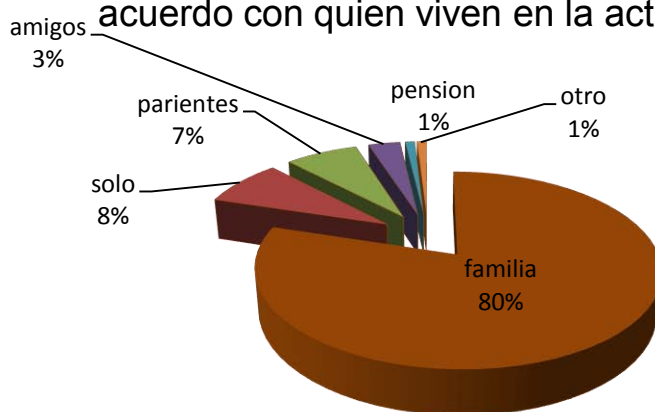
Gráfica 4. Distribución en porcentaje de la procedencia de los participantes



Gráfica 5. Porcentaje de los participantes de acuerdo al estado civil



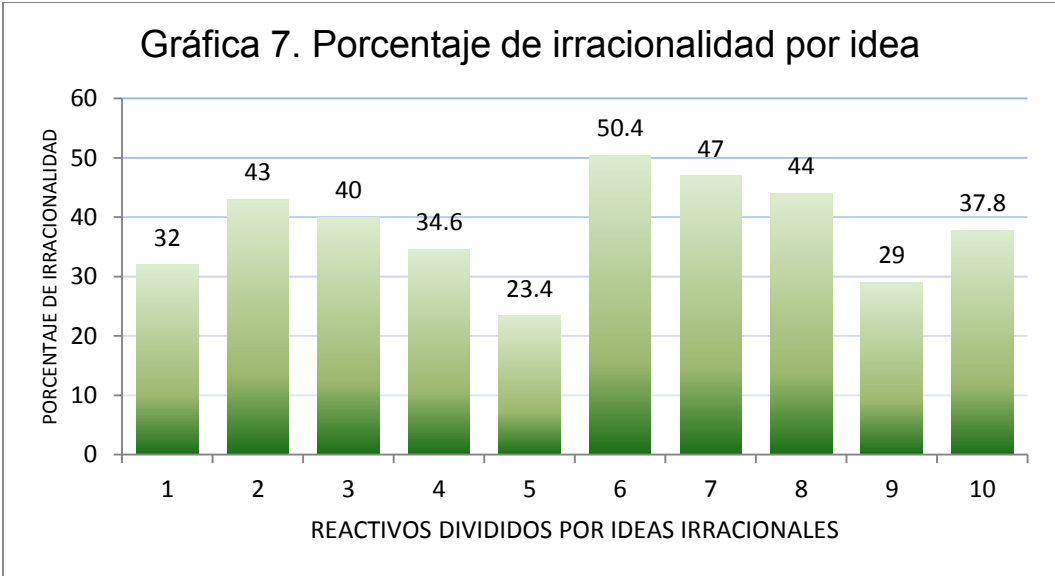
Gráfica 6. Porcentaje de los participantes de acuerdo con quien viven en la actualidad



Se aplicó el instrumento “registro de opinión” para determinar cuáles eran las principales creencias irracionales de la muestra elegida y así determinar qué elementos se debían de incluir en el taller a realizar.

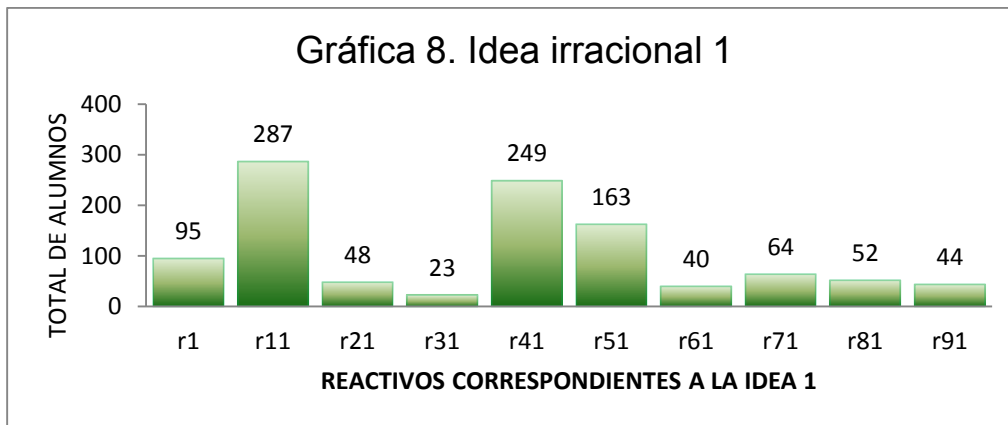
Los datos que arrojó dicho instrumento están divididos en 10 ideas irracionales:

Visto a nivel general, las ideas irracionales que caracterizan a esta población son la idea 6, 7 y 8 las cuales se refieren a la manera de reaccionar ante situaciones de confrontación y solución de problemas.



Analizando cada idea en particular con sus 10 reactivos de cada una, se observa que:

IDEA 1. “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.



De acuerdo a los resultados expresados en la gráfica de la idea 1, que se refiere a la importancia de recibir aceptación de las personas, se observa que el reactivo 11 que se menciona “Me gusta que los demás me demuestren su cariño, pero yo no tengo porque demostrar cariño a nadie” fue contestado irracionalmente por el 88% de la población estudiada; el reactivo 41 que se refiere a “Si no gusto a los demás es su problema, no el mío”, fue respondido irracionalmente por el 76% y, finalmente el reactivo 51 que dice “Pienso que es duro ir en contra de lo que piensan los demás” fue contestado irracionalmente por el 50% de la población.

IDEA 2. “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.



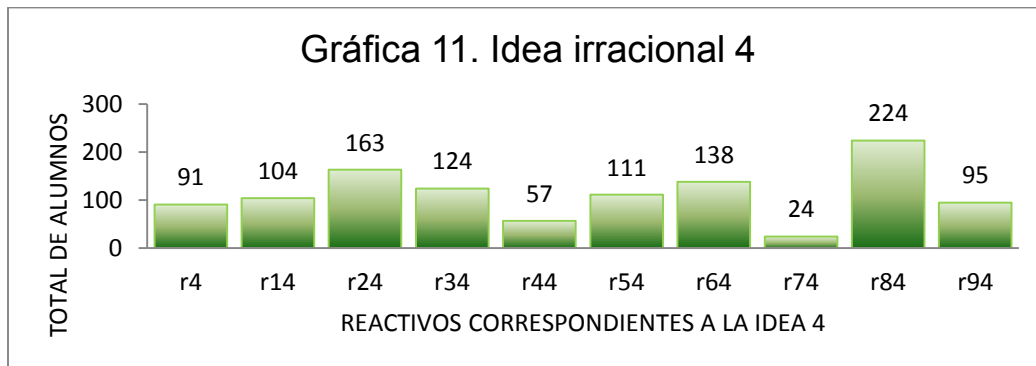
La idea 2 referida a la necesidad de ser perfectos en sus actos y actitudes, se encuentra en el cuarto lugar de irracionalidad de la población estudiada; los reactivos de mayor irracionalidad fueron el 32 que dice “Me gustaría triunfar en algo, pero no creo merecerlo” con un 89.6%; el reactivo 22 que se refiere a “No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo” presenta un 83.1% y el reactivo 2 el cual menciona que “Odio equivocarme en algo” con un 63.2%.

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



La idea 3 señala que las personas que cometen actos incorrectos deben ser castigadas, y únicamente un reactivo fue contestado de manera irracional en un 74.8% mismo que menciona que “No es correcto que paguen justos por pecadores” pero este reactivo se reportó en la investigación realizada por Jurado (2009), con una baja validez. Hay tres reactivos que contestaron irracionalmente, aproximadamente la mitad de la población, que fueron: el reactivo 63, “Por naturaleza todas las personas son buenas”; el 93, “Nadie es malo a pesar que sus actos lo sean” y el 3 que dice “La gente que se equivoca, logra lo que merece”.

IDEA 4. “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran.”



En lo que respecta a la idea 4 que se refiere a que la gente aprecia más la vida cuando tiene metas y objetivos, el reactivo 84 fue el más señalado en forma irracional con un 68.7% dice “Me molesta cuando las cosas no se van dando como planeo”; únicamente contestaron el 50% de los estudiantes de manera irracional el reactivo 24, “Las cosas deberían ser distintas de como son”.

IDEA 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”.



La idea 5 es la de menor irracionalidad en la población estudiada y eso nos habla de que tienden a no reaccionar ante los eventos exteriores sino mantienen el control; el reactivo 75 fue el único que el 72% contestó de manera irracional, que afirma “Debería de haber más personas que puedan afrontar lo desagradable de la vida”.

IDEA 6. “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.



Llama la atención que seis de los reactivos de la idea irracional 6, presentadas en la gráfica 13, fueron respondidas de manera irracional por el 50% de la muestra; de todas las ideas irracionales de nuestra muestra ésta fue la más representativa, donde se incluyen frases como “A menudo, no puedo quitarme algún asunto de la cabeza” (r26); “Muchas veces me sorprendo planeando lo que haría si me encontrara en determinadas situaciones de peligro” (r96); “Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro” (r66); “Temo a las cosas que me preocupan” (r6); “Algunas veces me resulta imposible apartar de mi mente el miedo a algo” (r76) y

“Me producen poca ansiedad los peligros inesperados o los acontecimientos futuros” (r16).

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



La idea irracional 7 que se refiere a evitar responsabilidades y problemas, es la segunda con mayor irracionalidad en la población estudiada; aquí el 86% de la muestra, en el reactivo 87, menciona que “No me gustan las responsabilidades” y el 80%, en el reactivo 47 comenta que “La vida es demasiado corta para pasarla evitando problemas y dificultades” siendo ésta reforzada por la respuesta del reactivo 77 donde expresa que “Una vida fácil se logra evitando problemas y dificultades” habiéndola contestado un 71% de manera irracional.

IDEA 8. “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.



En la idea irracional 8 hubieron dos tendencias muy marcadas; cinco reactivos fueron contestados por más del 60% en forma irracional donde se encuentran las afirmaciones de: “Pienso que es fácil buscar ayuda” (r78), “En las decisiones importantes, consulto con una autoridad al respecto” (r18), “Todo el mundo necesita tener fuera de sí mismo una fuente de energía” (r28), “He aprendido que debo depender de otras personas más fuertes que yo” (r98) y “Hay determinadas personas de las que dependo mucho” (r38). Por el otro lado, se encuentran tres reactivos, de esta misma escala, que contestaron irracionalmente menos del 10% de los encuestados que son los reactivos 48, 68 y 88 los cuales mencionan que “Me gusta valerme por mí mismo”, “Me desagrada que los demás tomen decisiones por mí” y “No me gusta depender de los demás” lo cual parecería contradictorio con las primeras cinco afirmaciones.

IDEA 9. “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.



En la idea irracional 9, los encuestados le dan poca importancia a la influencia del pasado en sus vidas, presentando solo entre el 40% y 50% de respuestas irracionales en las afirmaciones de los reactivos 39 y 59 que dicen que “Toda la gente da muchísima importancia a la influencia del pasado” y “Normalmente, no pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad”.

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



En lo que respecta a la idea irracional 10 existen únicamente dos reactivos que sobresalieron de los demás y que contestaron alrededor del 50% de nuestra muestra y son los que señalan que “Tener demasiado tiempo libre aumenta la

felicidad” (r60) y el reactivo 90 que menciona “La mayoría de las personas trabajan demasiado y no toman el suficiente descanso”. Siendo este grupo de respuestas la segunda más baja en irracionalidad de toda la escala, nuestros encuestados no vinculan el ocio y la pasividad con el bienestar y la felicidad.

CONCLUSIONES FASE 1

Las características de esta muestra de 326 estudiantes son 74% hombres, que el 85% tienen entre 18 y 20 años, que cursan el primer y segundo semestre de la carrera de ingeniería civil en el Instituto Politécnico Nacional. El 85% son originarios de la zona conurbana y el 80% vive con su familia siendo solteros el 97% de nuestra población.

Tal como se observa en los resultados anteriormente expuestos, en esta muestra el mayor número de las respuestas irracionales están alrededor de las ideas 6, 7 y 8 coincidiendo con el estudio de Jurado (2009) lo que nos hace pensar que no es una característica propia de esta muestra, sino de la población estudiantil mexicana la cual tiene dificultad al confrontar y solucionar los problemas que se enfrentan.

También los resultados obtenidos en la idea 6 van de la mano con las principales afirmaciones realizadas en el estudio de Caparri (2010) donde señala que hay dos creencias preponderantes en los universitarios de Paraguay: “Debemos sentirnos temerosos o ansiosos acerca de cualquier cosa que sea desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”; y la segunda: “Debemos ser infalibles o constantemente competentes y casi perfectos en todo lo que hacemos”. Este dato se tomará en cuenta en la Fase 2 para contribuir a transformar estas dos creencias que podrían estar relacionadas en la sensación del fracaso y temor a fallar en la solución de la problemática que se vayan a enfrentar. Lo anterior está íntimamente ligado con la idea 7 que, tal como

mencioné anteriormente, fue la segunda de mayor índice de irracionalidad y que habla de que no les agradan las responsabilidades y prefieren evitar los problemas y dificultades; nuevamente esto se apoya en lo dicho en la investigación de Hernández (2011) donde comenta que “Lo que prevalece en los universitarios son la poca tolerancia a la frustración y la evitación de los problemas, poniendo sus propias necesidades por encima de cualquier persona o norma social”. En el taller se hará que los participantes conozcan y analicen las distorsiones cognitivas ante las diversas situaciones que se les presente en su vida para concientizar que la evitación no me lleva a la solución ni a alcanzar mis metas por lo que hay que asumir las riendas de su vida.

La idea 8 forma parte de la triada con mayor puntaje irracional y en ella dejan notar que confían poco en sí mismos y sienten la necesidad de ser apoyados por alguien más “sabio, fuerte o capaz” para salir adelante, ya que como dice Rojas (2013) han vivido en la superficialidad, el hedonismo y, la falta de esfuerzo y lucha en una vida light lo que les hace dudar de su capacidad ante las adversidades. En el taller habría que trabajar en la autoafirmación y el reconocimiento de sí mismos y sus capacidades debatiendo las ideas irracionales que los estuvieran frenando. Lo anterior contribuiría a disminuir las exigencias del mundo competitivo en el que vive la juventud actual que comenta Amaya (2012) y que están expresando en sus respuestas irracionales de la idea 2, que se encuentra en cuarto lugar, donde hablan que les gustaría triunfar, pero no creen merecerlo y que odian equivocarse en algo.

Los resultados en las otras 6 categorías nos llevan únicamente a comprender mejor a nuestros participantes, tal es lo expresado en la idea 1 donde sus respuestas nos llevan a mostrar rasgos egocéntricos, característicos de la generación milenium tal como lo menciona Espinoza (2010) donde comenta que “Les preocupa cómo son tratados y no como deben tratar a los demás” y de los pocos reactivos que tuvieron un alto puntaje de irracionalidad es en la afirmación “Me gusta que los demás me demuestren su cariño, pero yo no tengo porque demostrar cariño a nadie”.

En las respuestas significativas hechas dentro de la categoría de la idea 4 se muestra que al 68% de la población “Le molesta cuando las cosas no se van dando como lo planean” esto se correlaciona con lo que menciona Novelo (2013) que el joven de hoy no sabe claramente a dónde va o qué necesita hacer para alcanzar sus metas.

El perfil de los jóvenes encuestados, que se están preparando para ser ingenieros civiles, coincide con la poca importancia que le dan a la influencia del pasado en sus vidas. Son jóvenes centrados en cosas prácticas, como pueden ser las matemáticas, y tienden a darle pocas vueltas a las cosas, por lo que esta escala fue una de las más bajas en la población encuestada. Creen firmemente que son los forjadores de su destino, sin embargo les cuesta echarlo a andar por su ansiedad a lo desconocido expresado en la idea 7 antes mencionada.

Concluyo con lo que dice Medrano (2010) a mayor creencia irracional menor rendimiento académico, por lo que se elaborará (Jurado Iglesias, 2012; Wang, 2011) un taller que otorgue a los participantes conocimientos sobre la TREC, las

creencias irracionales y cómo influyen en su rendimiento académico y vida en general. Se incluirá el análisis de las distorsiones cognitivas y la manera de debatirlas además de las tres maneras para enfrentar una situación (pasiva, agresiva o asertiva).

FASE 2

OBJETIVO

Llevar a cabo un taller de modificación de las creencias irracionales, basado en el conocimiento de las creencias que caracterizan a los jóvenes universitarios del nivel básico de estudios de la Escuela de Ingeniería y Arquitectura de la UZ del IPN desde la perspectiva de la TREC.

DISEÑO

Preexperimental de preprueba-posprueba con un solo grupo (Kerlinger, 2002)

PARTICIPANTES.

31 Estudiantes universitarios del nivel básico de estudios, 1er semestre de la carrera de ingeniería civil, turno matutino, de la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura, Unidad Zacatenco del Instituto Politécnico Nacional, que no participaron en la fase 1, elegidos a través de un muestreo no probabilístico que se comprometan a cursar en su totalidad el taller.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Se utilizó el instrumento “registro de opiniones” que se refiere en la fase 1.

PROCEDIMIENTO.

Después de hacer una revisión teórica sobre las estrategias y técnicas de la TREC para modificar las Distorsiones Cognitivas, se elaboraron todas las sesiones del taller propuesto (Rosas, 2009; Sierra, 2008)

Se elaboró una carta descriptiva, poniendo especial atención en lo que se encontró de irracionalidad en la FASE 1 (ver anexo 1) y con base a ésta se implementó un taller con 31 participantes. Se organizaron equipos de trabajo para las actividades planeadas y sus respectivos recursos tales como: análisis de textos, casos propios de la TREC, debate de ideas irracionales y ejercicios individuales utilizando power point, videos, plumones, pizarrón, ejercicios impresos y otros.

Los interesados en el taller se inscribieron, de manera gratuita, en la Academia de Ciencias Sociales y Administrativas del turno matutino.

Al alcanzar el número de participantes requeridos se acordó días, horario y lugar de realización, dentro de las instalaciones de la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura de acuerdo a los horarios disponibles del mismo grupo en sesiones de 90 minutos.

En la primera sesión del taller se aplicó a los participantes el instrumento “registro de opinión” a nivel pretest y al concluir el mismo, se volvió a aplicar el instrumento para realizar el análisis estadístico comparativo.

RESULTADOS FASE 2.

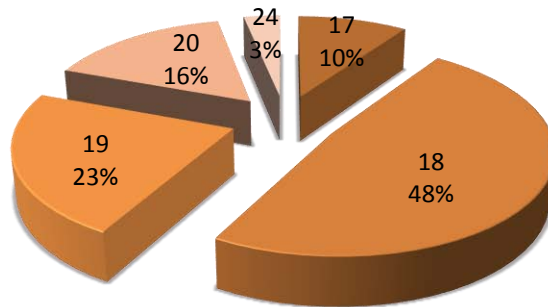
Se realizó una prueba no paramétrica de Wilcoxon de pretest y postest para determinar si existe evidencia empírica del efecto de la intervención al haber cursado el taller propuesto.

La fase 2 contó con 31 participantes que cursan el 1° semestre de la carrera de ingeniería civil en el Instituto Politécnico Nacional. La muestra contó con 16 mujeres y 15 hombres, todos solteros.



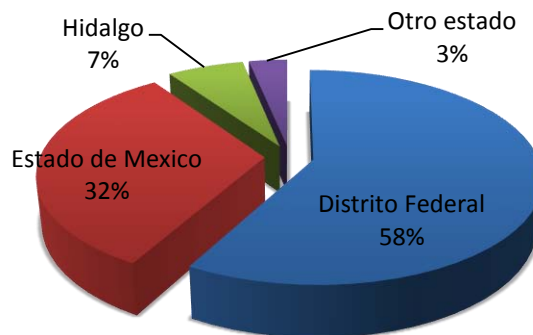
La distribución de acuerdo a la edad fluctuaba entre los 17 y 24 años, con una media de 18.65 y una desviación estándar de 1.33. (Ver gráfica 19).

Gráfica 19. Distribución de los participantes de acuerdo a la edad



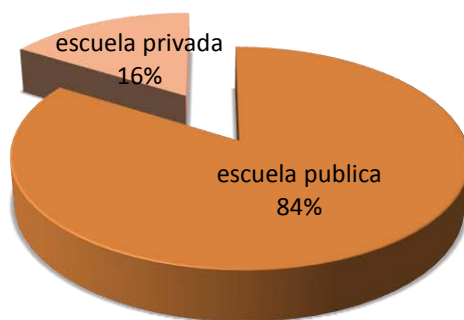
El 90% de los participantes viven en la zona conurbana donde, de los 31 asistentes, 18 viven en el Distrito Federal, 10 en el Estado de México y los otros 3 en distintos estados. (Gráfica 20).

Gráfica 20. Procedencia de nuestros participantes

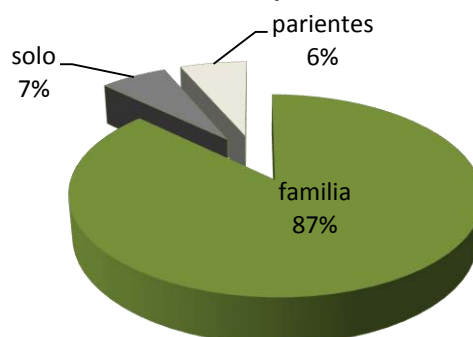


La gran mayoría de los participantes (26 alumnos de 31) provienen de una escuela pública y 27 de ellos viven con sus familias. Ver gráficas 21 y 22 respectivamente).

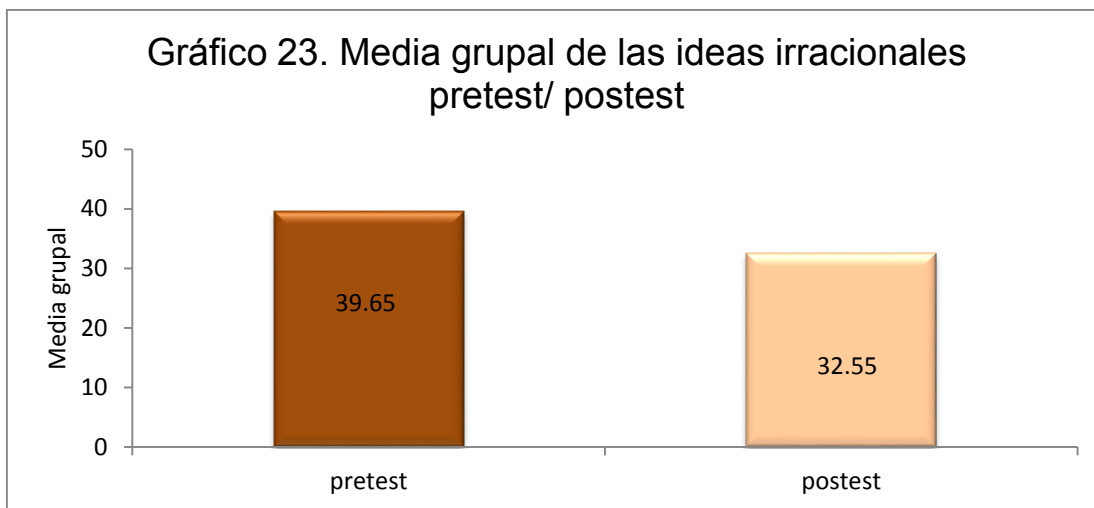
Gráfica 21. Procedencia nivel medio superior



Gráfica 22. Porcentaje de los participantes de acuerdo a con quién vive



Al comparar las medias grupales del pretest y postest obtenidas en el Registro de opiniones, se observa una disminución de irracionalidad del 39.65 a 32.55 (ver gráfica 23) lo que sugiere que hubo una reducción de ideas irracionales.

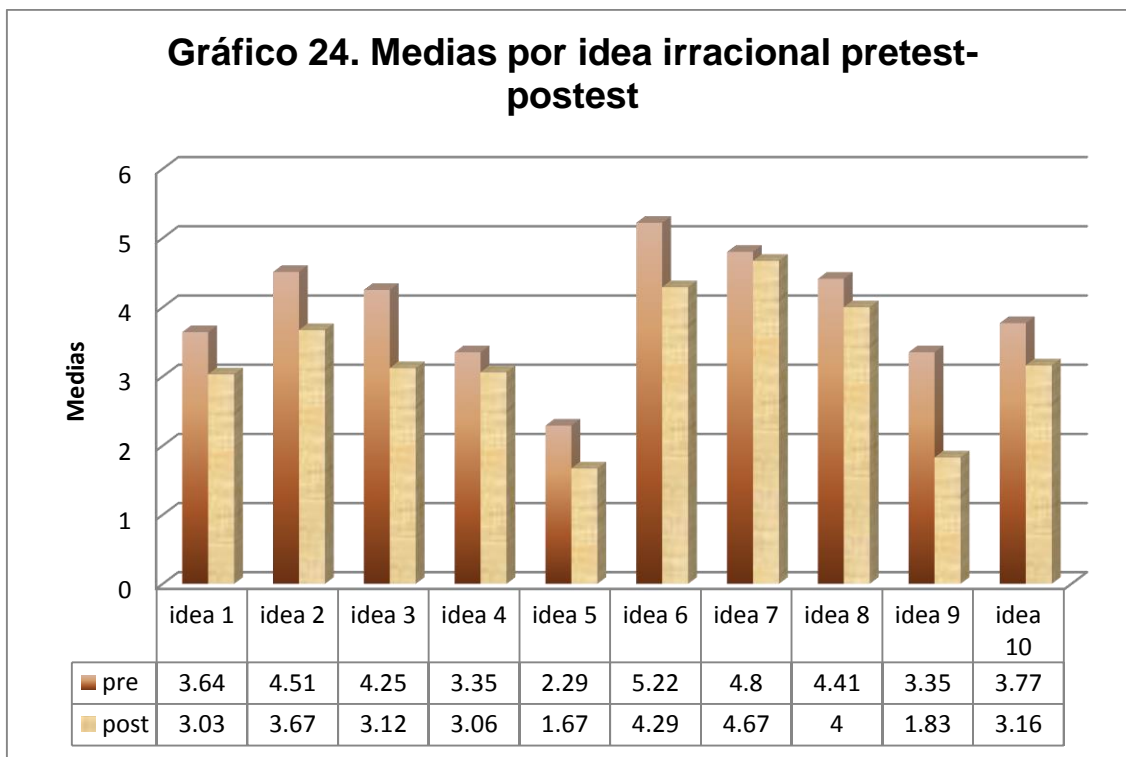


Al utilizar una prueba “t” para muestras correlacionadas se observa que existe una diferencia estadísticamente significativa de .000 en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 1).

Tabla 1

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
pretest-posttest	7.10	7.74	5.11	30.00	0.00

Se obtuvieron las frecuencias totales de cada idea irracional para pretest y posttest y se calcularon la media y desviación estándar. Se realizó la prueba “t” pretest y posttest para las 10 ideas irracionales y en 7 de ellas se encontró diferencia estadísticamente significativa por idea.



Se calculó la frecuencia de cada reactivo pretest y postest de los 31 sujetos a los diferentes reactivos que conforman cada una de las ideas irracionales, quedando de la siguiente manera:

IDEA 1. “Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos”.

Con respecto a la frecuencia de respuestas por reactivo de la idea irracional 1, se encontró que el reactivo 11 fue el que más sujetos respondieron irracionalmente y que se incrementó en el postest “Me gusta que los demás me demuestren su cariño, pero yo no tengo porque demostrar cariño a nadie” En el postest se presentó una disminución en los reactivos 1 “Para mí es importante recibir la aprobación de los demás”, 21 “ Quiero gustarle a todo el mundo”, 31 “Puedo

gustarme a mí mismo, aun cuando no guste a los demás” el cual tuvo cero respuestas irracionales, 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”, 71 “A menudo me preocupa que la gente me apruebe y me acepte” y 81 “Tengo considerable preocupación por lo que la gente piensa de mi”. Ver gráfica 25.

En la prueba “t” para la idea irracional 1 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller.

(Tabla 2)

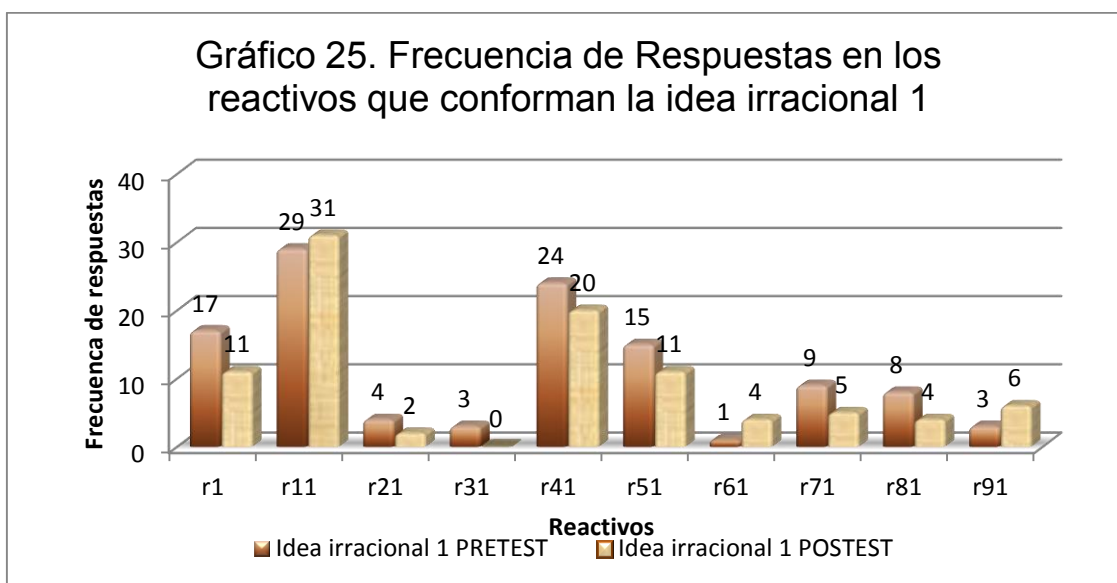


Tabla 2

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 1 pretest-postest	0.61	1.73	1.98	30.00	0.06

IDEA 2. “Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”.

En la frecuencia de la respuesta por reactivo de la idea irracional 2 se encontró que el único reactivo que se incrementó fue el 22 “No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo”. Hubo disminución de las ideas irracionales en los reactivos 2 “Odio equivocarme en algo”, 12 “Evito las cosas que no puedo hacer bien” 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” y 82 “Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia”. (Gráfica 26).

En la prueba “t” para la idea irracional 2 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 3).

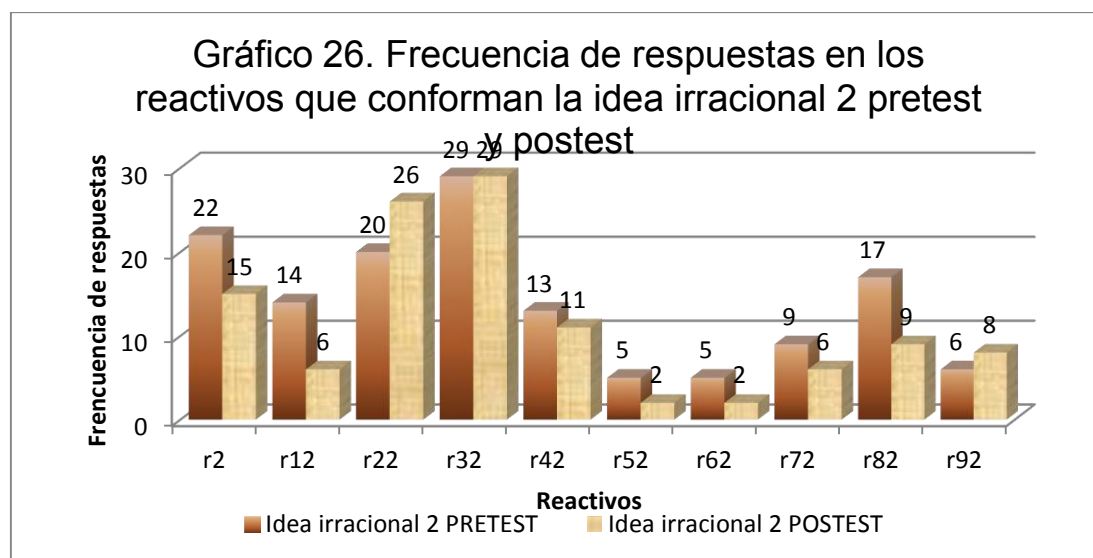


Tabla 3

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 2 pretest-postest	0.84	1.55	3.01	30.00	0.01

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

En la frecuencia de respuestas por reactivos de la idea irracional 3 se observa que los reactivos que respondieron más irracionalmente tanto en el pretest como el postest fueron los 73 “No es correcto que paguen justos por pecadores” y 63 “Por naturaleza todas las personas son buenas” donde éste último fue el único que no disminuyó en esta escala, siendo una de las escalas donde el taller disminuyó más las creencias irracionales. (Gráfica 27).

En la prueba “t” para la idea irracional 3 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 4).

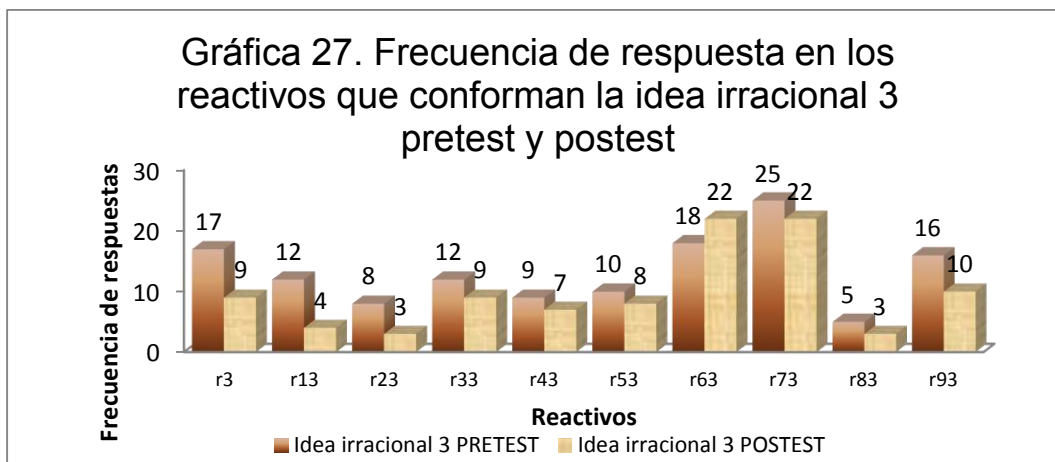


Tabla 4

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 3 pretest-postest	1.13	1.61	3.91	30.00	0.00

IDEA 4. “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”.

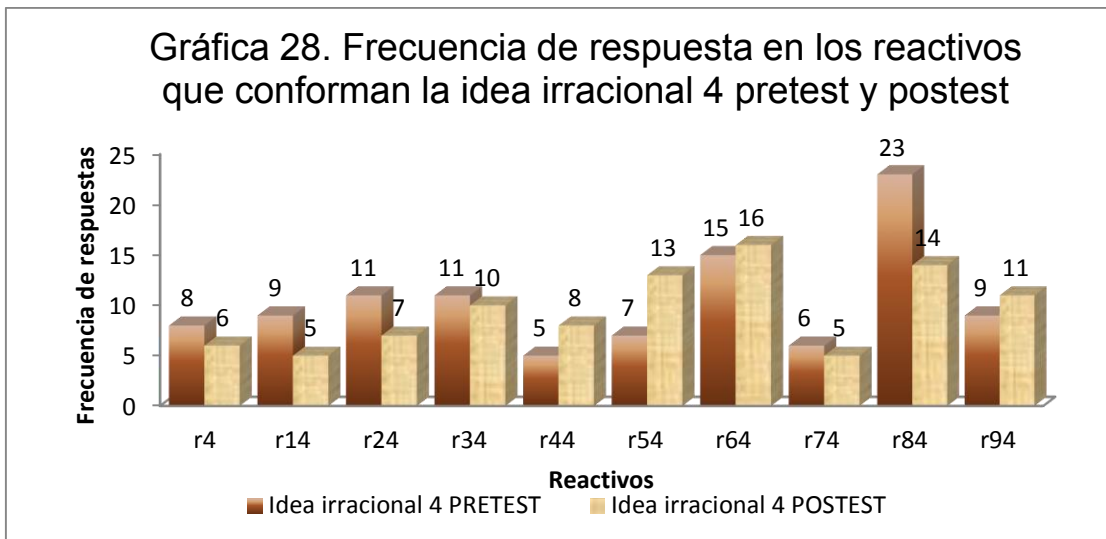
En la frecuencia de respuesta por reactivo de la idea irracional 4, se observa que el reactivo 84 “Me molesta cuando las cosas no se van dando como planeo” tuvo la mayor respuesta irracional en este grupo de ideas en el pretest y fue el que disminuyó más en el postest. En cambio, los reactivos 44 “Normalmente, 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” y 94 “Raramente me importunan los errores de los demás” se incrementaron las respuestas irracionales, disminuyendo todos los otros 6 reactivos. (Ver gráfica 28).

En la prueba “t” para la idea irracional 4 se concluye que no existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller.

(Tabla 5)

Tabla 5

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 4 pretest-postest	0.29	1.68	0.96	30.00	0.34



IDEA 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”.

En la frecuencia de respuesta por reactivo de la idea irracional 5, se observa que el reactivo 75 “Debería haber más personas que puedan afrontar lo desagradable de la vida” fue el que mayor número respondió irracionalmente tanto en pretest y postest aunque existió una disminución, al igual que en los reactivos 25 “Yo provoco mi propio mal humor”, 35 “Las personas infelices, 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” y 65 “Nada es intrínsecamente perturbador; si lo es, se debe al modo en que lo Interpretamos”. (Gráfica 29).

En la prueba “t” para la idea irracional 5 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 6).

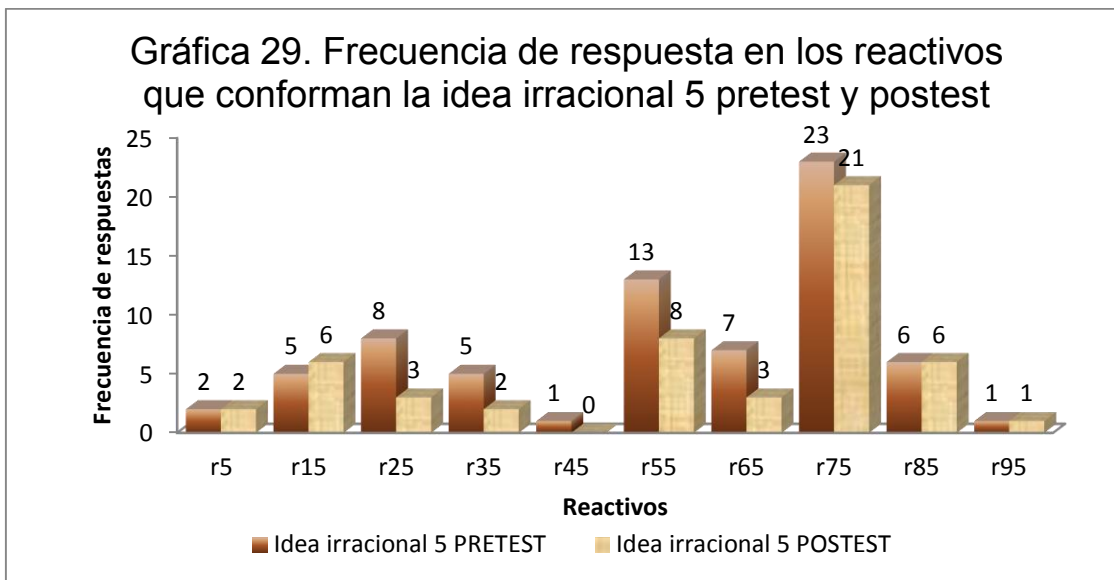


Tabla 6

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 5 pretest-postest	0.61	1.50	2.28	30.00	0.03

IDEA 6. “Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”.

En la idea 6, en irracionalidad, disminuyó la frecuencia de seis reactivos; el 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 algún asunto de la cabeza”, 46 “No puedo soportar correr riesgos”, 66

“Me preocupan mucho determinadas cosas del futuro” y 86 “Raramente pienso en cosas como la muerte o la guerra nuclear”. (Ver gráfica 30).

En la prueba “t” para la idea irracional 6 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 7).

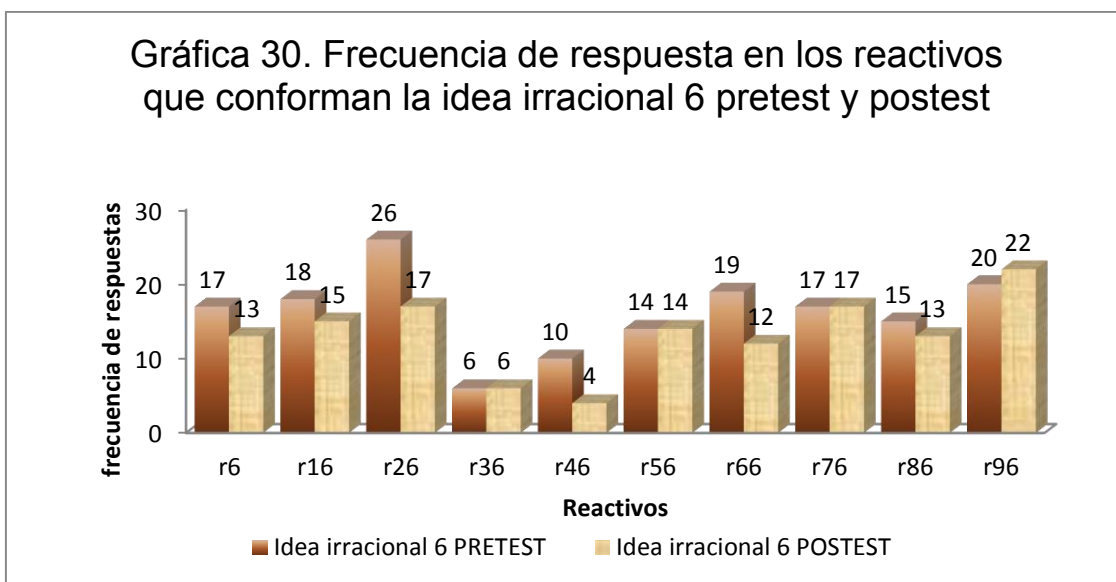


Tabla 7

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 6 pretest-postest	0.94	2.65	1.97	30.00	0.06

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

En la frecuencia de respuesta por reactivo de la idea irracional 7, se observa que en los reactivos 17 “Trato de afrontar los trabajos fastidiosos y hacerlos cuanto

antes”, 37 “Normalmente, tomo las decisiones tan pronto como puedo”, 77 “Una vida fácil se logra evitando problemas y dificultades” y 97 “Si tengo que hacer algo, lo hago a pesar de que no sea agradable” el taller tuvo un efecto inverso al esperado aunque en la prueba “t” obtuvo una probabilidad lo que nos indica que no es significativo. (Ver gráfica 31 y tabla 8).

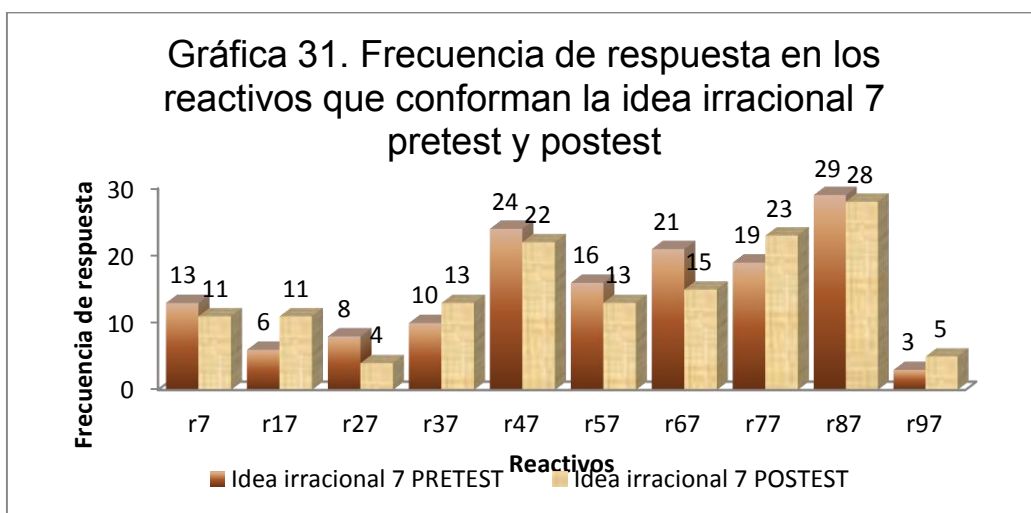


Tabla 8

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 7 pretest-postest	0.13	1.77	0.41	30.00	0.69

IDEA 8. “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”.

En la frecuencia de respuesta por reactivo de la idea irracional 8, al igual que en la anterior, se observa que en los reactivos 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”, 58 “Yo soy el único que realmente puede entender y solucionar mis problemas” y 78 “Pienso que es fácil buscar ayuda” el efecto del taller fue en sentido contrario a lo esperado. En los reactivos 68 y 88 no hubo cambios y en los tres restantes hubo disminución aunque de acuerdo a la prueba “t” que arrojó una probabilidad esta no es significativa. (Gráfica 32).

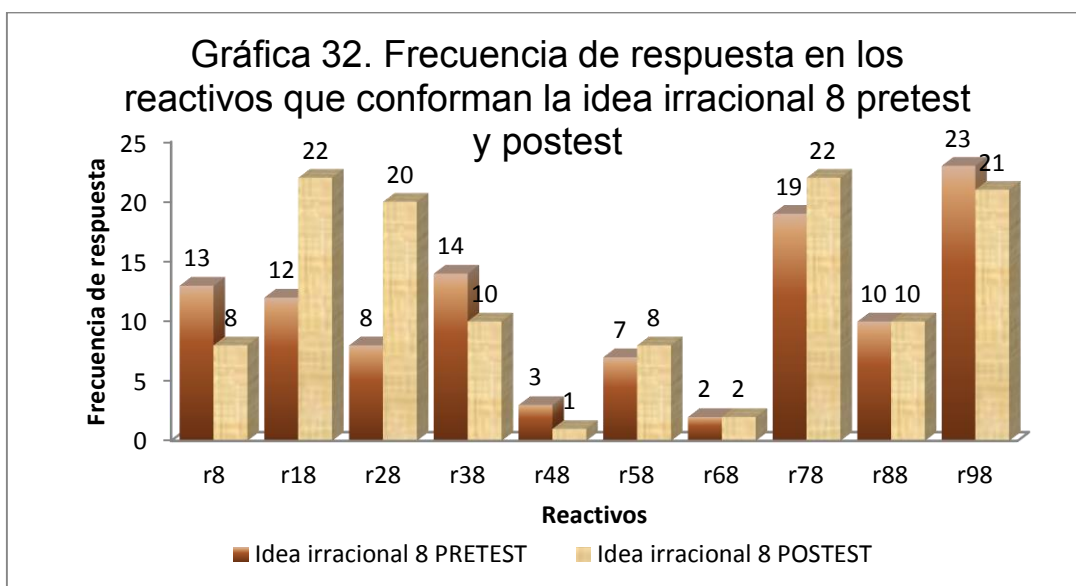


Tabla 9

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 8 pretest-postest	0.42	1.79	1.31	30.00	0.20

IDEA 9. “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”.

En la frecuencia de respuesta por reactivo de la idea irracional 9 únicamente se observa que en el reactivo 39 “Toda la gente de muchísima importancia a la influencia del pasado” hubo un incremento. En cambio en los

reactivos 9 “Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza”, 19 “Es casi imposible superar la influencia del pasado”, 29 “Solo porque una vez algo afectó mi vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro”, 49 “Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser”, 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” y 99 “No miro atrás con resentimiento” se observa una disminución importante. (Ver gráfica 33).

En la prueba “t” para la idea irracional 9 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa de en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 10)

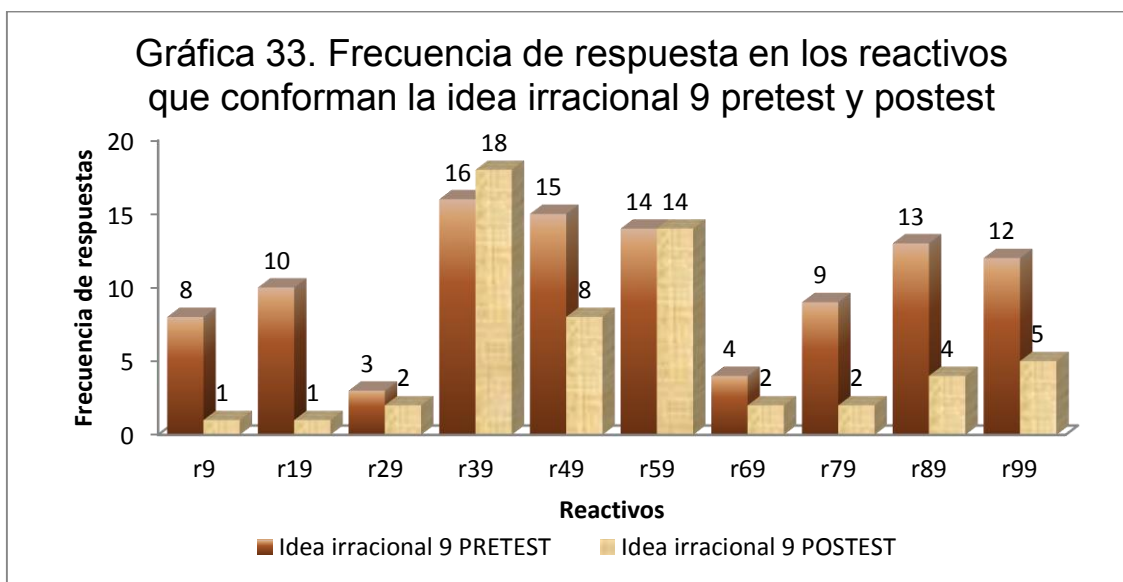


Tabla 10

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 9 pretest-postest	1.52	1.73	4.88	30.00	0.00

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

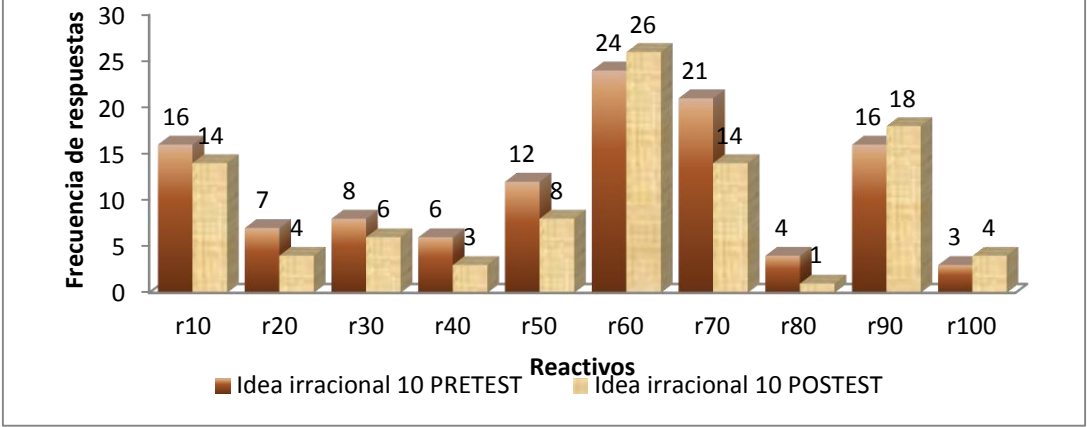
En la frecuencia de respuesta por reactivo de la idea irracional 10 se encontró que el reactivo 60 “Tener demasiado tiempo libre aumenta la felicidad” fue el que más sujetos respondieron irracionalmente y que se incrementó en el postest; en el resto de los reactivos hubo una disminución: 10 “La felicidad 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”, 50 “Me gustaría jubilarme y apartarme totalmente del trabajo”, 70 “A veces desearía poder irme a una isla tropical y ser muy feliz tirado en la playa” y 80 “Me encanta estar sin hacer nada”. (Gráfica 34).

En la prueba “t” para la idea irracional 10 se concluye que existe una diferencia estadísticamente significativa en los puntajes obtenidos antes y después del taller. (Tabla 11).

Tabla 11

Variable	Media	Desviación estándar	t	gl	p
Idea 10 pretest-postest	0.61	1.31	2.61	30.00	0.01

Gráfica 34. Frecuencia de respuesta en los reactivos que conforman la idea irracional 10 pretest y postest



CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Este trabajo de investigación se realizó con el objetivo final de ofrecer un taller, elaborado desde el marco teórico de la Terapia Racional Emotiva Conductual, que proporcionara nuevas herramientas de enfrentamiento a los alumnos de nuevo ingreso a nivel superior de la carrera de ingeniería civil del Instituto Politécnico Nacional, para desempeñarse con mayor racionalidad en su quehacer como alumno a lo largo de la carrera y en su vida en general.

Las características demográficas de los 31 participantes del taller se encuentran bien equilibradas en cuanto a género, teniendo un 52% de mujeres y el resto de hombres, por lo que las conclusiones que se obtendrán serán válidas para ambos géneros. La mayoría proviene de una escuela pública (84%) y aún viven con su familia de origen (87%) lo que nos hablaría de jóvenes que todavía no se enfrentan a las responsabilidades de un adulto con probable dependencia de su ámbito familiar lo que los ubicaría en el período de la adolescencia tardía (Brito, 2002).

En el taller ofrecido, se trabajó con la identificación de las distorsiones cognitivas y cómo éstas influían en la manera de mirar el mundo y reaccionar ante él. Se analizaron las tres maneras de enfrentarse a las distintas soluciones de vida (asertivo, agresivo o pasivo) y los efectos que cada una de ellas producía y, finalmente, se trabajó para modificar sus pensamientos irracionales aterrizándolo en ejemplos prácticos de la vida de un estudiante.

El análisis de los resultados obtenidos en esta segunda fase nos muestra que existen diferencias estadísticamente significativas en el desempeño de los 31 jóvenes, antes y después de participar en el taller en siete de las diez escalas que agrupan las ideas irracionales, lo que nos indicaría de forma general que el taller logró disminuir la frecuencia de las ideas irracionales y que, tal como comentan Ellis y Abrahams (2005), esto se podría reflejar en bienestar, creatividad, salud mental y un mejor rendimiento escolar.

En un primer análisis y buscando si disminuyeron las áreas de mayor irracionalidad en esta población que fueron las escalas 6, 7 y 8, vemos que en las escalas 7 y 8, no hubo una diferencia estadísticamente significativa, lo que nos podría indicar es que, a pesar que de manera global el taller logró su cometido, las creencias como “mejor hay que evitar los problemas, más que enfrentarlos” y “que para solucionarlos necesitan de algo o alguien con más poder para solucionarlo”, nos hablaría que son las creencias que están más arraigadas y que un taller de 8 sesiones difícilmente las modificaría.

Esta dificultad para enfrentar los problemas se reporta también en investigaciones realizadas con universitarios en Colombia por Hernández y Badel (2011) lo que haría suponer que no es una característica típica de nuestra población sino de la juventud que todavía vive bajo el cobijo familiar y no se han tenido que enfrentar a las exigencias de tenerse que valer por ellos mismos, por lo que existe la posibilidad de una deficiencia en las habilidades para enfrentar las situaciones difíciles de manera independiente, aunque esta variable no se

contempló en el estudio. Habrá que analizar a más profundidad, en futuras investigaciones, qué sucedió con esas 3 ideas irracionales que no disminuyeron significativamente, si lo que las hizo resistentes al taller fue: la breve duración del mismo, el tipo de actividades desarrolladas que no tengan relación directa como para modificar este grupo de ideas irracionales o si son ideas fuertemente arraigadas desde el seno familiar y difíciles de erradicar.

Por otro lado, las escalas 3, 9, 2, 10, 5, 1 y 6, todas ellas disminuyeron en forma significativa tomando como base el resultado de “t” y el índice de probabilidad arrojado en el análisis estadístico.

La escala 3, que fue la de mayor significancia, afirma que “las personas que comenten actos incorrectos deben de ser castigados”. Aquí considero que esta disminución se pudo deber a los ejercicios realizados con respecto a los “deberías” que son tan frecuentes en los jóvenes, contribuyó a disminuir importantemente esta creencia irracional.

Al mismo nivel de la anterior está la escala 9 que afirma que “Es importante la influencia del pasado en lo que hago y lo que puedo hacer” o sea como si estuviéramos marcados por lo que hemos vivido y no, que somos producto del esfuerzo que hagamos hoy. En relación a esto, Mendoza (2011) comenta que es importante generar espacios donde los jóvenes puedan visualizar un plan de vida y tengan proyectos a futuro e invitarlos a buscar solución a los distintos problemas sociales que lo amenazan. El taller contribuyó a entender que lo que hemos vivido

no nos determina, que si quiero, puedo cambiar las cosas que están por venir, actuando de manera diferente con base a un plan de vida. De ahí la importancia que se le dio en los distintos ejercicios del taller para identificar las distorsiones cognitivas.

En el grupo de ideas irracionales 1 la que no disminuyó, y fue la que más irracionalmente contestaron, fue el reactivo 11 que expresa que “les gusta que les demuestren cariño, pero que ellos no tienen que demostrar cariño a nadie”. Esto también apareció como la más alta en la investigación de Macías (2014); parecería que es una condición generalizada de la juventud actual, difícil de erradicar y que estaría reforzado por lo que comenta Amaya (2012) y Espinosa (2010) que la generación del milenio es egocéntrica y narcisista, preocupándose por cómo son tratados, pero no por cómo deben de tratar a los demás. Como comenta Rojas (2013) en su concepto del hombre light la característica de la juventud actual está marcada por el hedonismo y la permisividad, algo que, al disminuir la escala 10 de manera significativa, estaría influyendo positivamente.

También, al disminuir la mayoría de los reactivos pertenecientes al grupo 2 de ideas irracionales, se habría reducido la importancia de ser extremadamente competente, casi perfecto, lo que me llevaría a la disminución de la ansiedad, ya que las auto exigencias de infalibilidad también disminuyeron al incorporar el concepto de que los seres humanos somos falibles por definición ya que “cometemos errores” y “nos enfadamos por cosas sin importancia”. En la investigación reportada por Coparri (2010) el grupo estudiado también se reportó

como temeroso o ansioso ante lo desconocido por lo que expresaban que debían de ser infalibles casi perfectos para evitar el fracaso. Hay que cuidar, en futuros talleres que se impartan, que el no exigirse perfección, no implica renunciar a hacerlo lo mejor posible, pues se podría caer en la actitud contraria como conformismo y apatía, tal como estaría señalando Espinoza (2010) como característico en la generación Milenium.

La última escala que logró una disminución estadísticamente significativa fue la de las idea irracional 5 que nos menciona que “los acontecimientos externos son los que determina nuestras desgracias y emociones negativas”. En el taller se explicó el sistema A-B-C de las emociones, creado por Albert Ellis, el cual es una de las estrategias fundamentales de la Terapia Racional Emotiva y que transmite que no son las cosas que vivimos las que nos hacen sentir bien o mal, sino lo que nosotros pensamos de éstas (Ellis, 2005). Considero que este tipo de razonamiento ayudará a los alumnos a enfrentarse a los reveses que puedan sufrir en su vida académica y a debatir que en muchas ocasiones vivirán cosas que puedan no ser “justas”, pero el impacto que tendrá en sus vidas y su desempeño dependerá básicamente de la manera que se enfrenten con pensamientos positivos y racionales, y no de la vivencia misma.

De todo lo anteriormente mencionado, se puede concluir que el taller logró que los estudiantes incorporaran a su repertorio de respuestas, lo irracional de los “deberías”, que las personas cometemos errores, propios de nuestra condición de seres humanos, pero que es posible cambiar las cosas que están por venir,

pensando y actuando de manera diferente, por lo que hay que restarle importancia a las cosas que vivimos y concentrarnos en lo pensamos de ellas para darle el justo valor a mis experiencias.

Al haber concluido que este taller influye positivamente en la manera de enfrentarse a las situaciones difíciles de la vida, habría que ofrecerlo a un grupo de estudiantes con un rendimiento académico deficiente y registrar si contribuye positivamente en sus pensamientos y por lo tanto en las actitudes que están presentando ante su preparación académica, confirmando lo que dice Medrano (2010) que a mayor creencia irracional menor rendimiento académico.

Uno de los factores limitantes en el presente trabajo, tal como lo mencioné anteriormente, fue la duración del taller, ya que considero que las 8 sesiones de 2 horas cada una no son suficientes para hacer un cambio duradero en la manera de percibir el mundo; para notar cambios profundos es necesario seguir reforzando los pensamientos racionales, por lo que se sugiere que las sesiones sean más espaciadas, por ejemplo, una vez por semana, y se prolongara a lo largo de un semestre, para lograr un total de 18 semanas, y contar así con la suficiente práctica guiada. En dicho taller habría que incluir actividades que modifiquen con principal énfasis las ideas irracionales 4, 7 y 8 que fueron aquellas que no presentaron cambios estadísticamente significativos.

Queda como propósito para los siguientes proyectos de investigación aplicar el taller en un grupo de estudiantes con dificultades en su rendimiento

académico, probablemente hacer grupos por nivel de irracionalidad y analizar los resultados, nuevamente con un estudio pre-postest y la aplicación del "registro de opinión" y detectar si los ayudó de manera significativa a disminuir las creencias irracionales con las que se enfrentan diferentemente a su preparación académica. Considero también de suma importancia darles seguimiento a lo largo de dos semestres para comprobar mejoras sostenidas en el rendimiento académico.

REFERENCIAS

- Abad, M. (enero-junio de 2002). Jóvenes en Colombia: Conflicto, condición juvenil y convivencia. *Revista de Estudios sobre juventud*, 16, 12-27.
- Agustín, J. (2012). *La contracultura en México*. México: Ed. Debolsillo.
- Alpizar, L. &. (Noviembre de 2003). La construcción social de las juventudes. Última década. *Centro de investigación y difusión poblacional de Achupallas*, 19, 1-13.
- Amaya, J. &. (2012). *Padres ausentes, hijos desconectados y vacíos*. México: Trillas.
- Banks, T. a. (mayo de 2009). Teaching a cognitive Behavioral strategy to manage emotions. *Intervention in school and clinic*, 44(5), 307-313.
- Brito, R. (2002). *Identidades juveniles y praxis divergentes: Acerca de la conceptualización de la juventud*. México: UAM/Porrúa.
- Calvete, E. E. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una escala de Creencias Irracionales abreviada. *Anales de psicología*, 15(2), 179-190.
- Castells, M. (1996). La era de la información. *Economía, sociedad y cultura*, vol. 1.
- Coleman, J. (1955). *The Adolescent Society*. . Westport. Conneticut. USA: Greenwood Press Publishers.
- Coppari, N. (2010). Relación entre Creencias irracionales e indicadores depresivos en estudiantes universitarios. *Revista Eureka*, 7(2).
- Coupland, D. (1991). *Generation X: Tales for accelerated culture*. Shompoo Planet.
- Craig, G. (1997). *Desarrollo Psicológico*. Prentice Hall.
- Ellis, A. &. (2005). *Terapia Racional Emotiva*. México: Pax.
- Ellis, A. (2000). *Vivir en una sociedad incondicional*. España: Paidos.
- Ellis, A., & Lega, L. (1993). Cómo aplicar algunas reglas básicas del método científico al cambio de las ideas irracionales sobre uno mismo, otras personas y la vida en general. *Psicología Conductual*, 1(1), 101-110.

- Espinoza, C. U. (2010). *Managing the Millennials: Discover the Core Competencies for Managing Today's Workforc*. USA: John Wiley & Sons.
- Feixa, C. (2006). Generación XX. Teorías sobre la juventud en la era contemporánea. *Revista Latinoamericana de ciencias Sociales*, 4(2), 18-26.
- Feldman, R. S. (2007). *Desarrollo Psicológico a través de la vida* (4ª ed.). México: Pearson Education.
- Foucault, M. (1968). *Las palabras y las cosas*. México: Siglo XXI editores.
- Gramsci, A. (1975). La questione dei giovani. *Quaderni del carcere*.
- Guillén, L. M. (1985). Idea, concepto y significado dela juventud. *Revista de Estudios sobre la Juventud*(1).
- Gutiérrez Baró, E. (2014). Adolescencia y Juventud: concepto y características.
- Hernández, G. B. (2011). Creencias irracionales que poseen los estudiantes del Programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe-CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia. *Revista Escenarios. CECAR*(11).
- Jurado Iglesias, G. Y. (2012). *Violencia doméstica, ideas irracionales y padecimientos psicológicos: estudio comparativo en hombres generadores y mujeres receptoras de violencia* . México D.F.: Tesis UNAM para obtener el grado de doctora en psicología.
- Jurado, G. (2009). *Validación y confiabilidad del instrumento "Registro de opiniones" basado en la Terapia Racional Emotiva*. Universidad del Tepeyac, Psicología, México DF.
- Kerlinger, F. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. México DF: Mc. Graw Hil.
- Krauskopf, D. ((julio-diciembre de 2004). Comprensión de la juventud. El ocaso del concepto de moratoria psicosocial, Jóvenes., . *Estudios sobre Juventud*, 23-39.
- Lega, L., Caballo, V., & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Margulis, M. (2001). Juventud: una aproximación conceptual. *Adolescencia y juventud en América latina*, 41-56.

- Marichal, C. (2010). *Nueva historia de las grandes crisis financieras. Una perspectiva global, 1878-2008*. Buenos Aires: Ed. Debate.
- Martínez, X. (Sept-dic de 2012). Estudios de la juventud, pensamiento crítico y conciencia generacional. *Innovación Educativa*, 12(60), 9-17.
- Medrano, L. G. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Revista Liberabit*, 16(2).
- Mendoza Enriquez, H. (Septiembre / Diciembre de 2011). Los estudios sobre la juventud en México. *Revista Espiral, Estudios sobre Estado y Sociedad*, XVIII(52).
- Novelo, M. (2013). *Google académico*. Obtenido de <http://es.catholic.net/educadorescatolicos/694/2410/articulo.php?id=23076>
- Ortega y Gasset, J. (2010). *El tema de nuestro tiempo* (Obras completas ed., Vol. III). Madrid: Taurus-Santillana-Fundación Ortega y Gasset.
- Papalia, D. (2001). *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. Mc Graw Hill.
- Parsons, T. (1972). Age and Sex in the Social Structure of the United States. *American Sociological Review*, 7(5), 604-616.
- Rojas, E. (2013). *El hombre light. Una vida sin valores*. México: Planeta.
- Rosas, J. (2009). *Taller de terapia Racional emotivo-conductual como intervención para disminuir la ansiedad y sensibilidad a la ansiedad, en estudiantes de psicología*. Tesis de licenciatura, UNAM, Psicología, México.
- Roszak, T. (1968). *El nacimiento de una contracultura*. Barcelona: Kairós.
- Schelsky, H. (1957). *La generación escéptica. Una sociología de la juventud alemana*. Dusseldorf/Colonia.
- Sierra, M. (2008). *Taller de Terapia Racional Emotiva como tratamiento para la depresión de la mujer causada por el rompimiento de una relación de pareja*. Tesis de licenciatura, UNAM, Psicología, México.
- Solum Donas, B. (2001). Adolescencia y juventud en América Latina Regional. 508.

Tapscott, D. (1998). *Google Academics*. Obtenido de http://www.ncsu.edu/meridian/jan98/feat_6/digital.html

UNESCO. (1985). *La juventud en la década de los 80s*. Sigüeme.

Vasconez López, G. (junio de 2013). *La adolescencia tardía y su incidencia en la motivación académica de los estudiantes de los novenos años de educación básica del instituto superior tecnológica experimental*. Recuperado el 2015, de repositorio.uta.edu.ec: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/4235>

Wang. (2011). *google academic*. Obtenido de <http://www.pewsocialtrends.org/2011/03/09/for-millennials-parenthood-trumps-marriage/2/>

ANEXO 1. CARTA DESCRIPTIVA DEL TALLER DE TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL

OBJETIVO GENERAL.- Modificar las creencias irracionales de los alumnos de nivel superior para su mejor rendimiento en la vida

Facilitador: Adriana Forzante Trost

Impartición: 6 sesiones del 2 al 23 de septiembre de 13 a 15 horas.

SESIÓN NO. 1

TEMAS	OBJETIVOS	TÉCNICAS/ACTIVIDADES	MATERIAL	DURACIÓN
Presentación	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer el nombre de los participantes a través de la técnica "Carrusel" ➤ Integrar a los participantes como grupo de trabajo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apertura del Taller. Presentación del facilitador con el grupo; dirá su nombre y profesión, el nombre, duración del taller y los horarios de trabajo. <i>Cada participante del grupo se sentará en semicírculo, de manera que todos se puedan ver cuando participen.</i> 2. Realización de la técnica de carrusel, donde cada participante se presentará diciendo su nombre, grupo al que pertenece y la razón por la que decidió asistir al taller. 3. Invitación al grupo a presentarse, iniciando con el primer participante que se encuentra a su izquierda. Le solicitará que se presente ante el grupo y al terminar diga el nombre del facilitador y posteriormente el suyo. Al terminar, 	<p>Pizarrón Plumones Bancas móviles para cada participante y una para el facilitador</p>	20 min.

		<p>solicitar al siguiente participante, a la izquierda del primero, haga lo mismo y al terminar diga el nombre del facilitador, del primer compañero y al final el suyo y así subsecuentemente.</p> <p>4. Al terminar, invitar a que uno de los participantes se anime a decir los nombres de todos, pero en el orden invertido. Se aplaude al participante que lo haga, independientemente de que falle en algunos nombres.</p>		
Encuadre del taller	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocer las expectativas del taller ➤ Conocer el contenido del taller, sus objetivos y utilidad del taller 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Retomando las expectativas planteadas en la presentación, se invita a los participantes a expresar qué esperan del taller. Qué les gustaría que se trabaje y qué no les gustaría que se trate. Las respuestas se van anotando en el pizarrón, en dos columnas. 2. Lectura por parte del facilitador de las actividades a realizar en cada sesión (cuando ya no haya más participaciones) y señalando la importancia de que asistan a todas para alcanzar la meta del taller. 	Pizarrón Plumones Programa del taller	15 min.

		Se aclararán todas las dudas sobre qué si o qué no se trabajará en el taller.		
Modelo Psicológico de la Terapia Racional Emotiva Conductual	➤ Conocer el modelo psicológico de la TREC	<ol style="list-style-type: none"> 1. A cada participante se repartirá el documento “Los principios de la TREC”; se dividirá al grupo en equipos de 4 integrantes, numerando al grupo del 1 al 5 (con base a un grupo de 20 participantes) Se reunirán todos los números iguales, haciendo un pequeño círculo. Cada círculo se numerará del 1 al 4 y de acuerdo al número será la sección que comentará con sus compañeros. Lectura y subrayado del documento en silencio. 15 minutos. 2. Al terminar, todos los números 1 se reunirán a comentar con sus compañeros qué entendieron de lo leído (15 min). Regresarán a su grupo original a explicarles qué dice la parte que cada uno leyó. (20 min) 3. Al finalizar la sesión, el facilitador hace una recapitulación, en plenaria, donde se puntualiza sobre los aspectos importantes de la TREC. 	- Anexo 2: Documento impreso para cada participante, dividido en cuatro partes, del 1 al 4, que estarán señaladas en el documento.	75 min

Cierre de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Resumir el trabajo de la primera sesión ➤ Asignar tarea ➤ Motivar para la asistencia a la siguiente sesión. ➤ Finalizar sesión 	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador hará una síntesis de la primera sesión. 2. Solicitará el registro de los ABC que detecten desde el momento que salen del taller a la siguiente sesión. Se pide se anoten en hoja de registro. Comentar la importancia de hacer las tareas para alcanzar la meta. <p>Se invitará a la siguiente sesión.</p>	Hoja de registro ABC	10 min
---------------------	---	---	----------------------	--------

SESIÓN NO. 2

TEMAS	OBJETIVOS	TÉCNICAS/ACTIVIDADES	MATERIAL	DURACIÓN
Introducción	Sensibilizar a los participantes sobre su situación actual	Se analizará los resultados del pretest del grupo, señalando cuáles fueron las áreas en las que existen mayores fallas de pensamiento	Pruebas pretest aplicadas a los participantes	10 min
Principios básicos de la TREC	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Reforzar visualmente los principios básicos de la TREC ➤ Revisar la tarea realizada 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del video: “Principios básicos de la TREC”. 2. Discusión sobre nuevos elementos que incorporaron a lo que ya sabían de la sesión anterior. 3. Sesión de preguntas sobre su experiencia al registrar sus ABC. Se pedirá a 5 jóvenes que expongan sus experiencias, para compartir con el grupo, con la retroalimentación 	<p>Vídeo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Z5nFylvFhD8</p>	30 min

		del facilitador.		
Pensamientos irracionales, racionales y distorsiones cognitivas	➤ Identificar las categorías de las distintas ideas irracionales/distorsiones cognitivas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación de una lámina que contiene las 10 distorsiones cognitivas. 2. Ubicar sus pensamientos irracionales en algunas de ellas. 3. Leer el cuadro de Beck en pantalla para ir describiendo paso a paso cada columna 	Anexo 3: Power Point con distorsiones cognitivas Cuadro de Beck para cambio de pensamientos irracionales a racionales	20 min
Ejercicios	➤ Ejercitar la ubicación del pensamiento irracional	Se presentarán una serie de ejercicios para que en equipos de 3 vayan ubicando a qué distorsión corresponde. Al final cada equipo escribirá sus resultados en el pizarrón y justificará sus respuestas. El facilitador lo retroalimentará.	Anexo 4 con ejercicios	40 min
Video sobre distorsiones cognitivas	➤ Reforzar la comprensión de las distorsiones cognitivas	Presentar video de distorsiones cognitivas vinculado a canciones de moda.	https://www.youtube.com/watch?v=oRXIZIZbUGA	15 min

SESIÓN NO. 3

TEMAS	OBJETIVOS	TÉCNICAS/ACTIVIDADES	MATERIAL	DURACIÓN
TREC continúa...	➤ Revisión de tarea	Se pedirá a los asistentes que compartan algunas de las modificaciones de pensamiento que hicieron de tarea. Se irá anotándolo en el pizarrón y retroalimentando a cada uno.	Pizarrón, marcadores	30 min.
	➤ Ejercitar	Se harán 3 equipos; se pedirá que		85 min.

	el debate de pensamientos irracionales	<p>piensen en un caso que representen de manera dramatizada y que corresponda a una distorsión cognitiva. Tendrán 15 minutos para prepararlo.</p> <p>Iniciará el equipo 1 a presentar su caso. Al terminar se dará 5 min a los otros dos equipos para que determinen en qué consiste el pensamiento irracional y cómo hubiera sido conveniente que pensara y actuara para que no le afectara tanto.</p> <p>Se repetirá la misma dinámica para los otros dos equipos participantes.</p> <p>Para concluir en plenaria se comentará sobre qué piensan de los casos y la manera de reaccionar en cada situación.</p>		
Cierre y tarea	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ejercitar de manera individual el debate de pensamientos irracionales 	Ver un programa de TV e ir registrando las frases que los actores comentan y no están sustentadas en la realidad; al terminar el programa elegido, escribir por qué frases había que sustituir dicho pensamiento irracional. Determinar a qué distorsión cognitiva corresponde cada una.		5 min

SESIÓN 4.

TEMAS	OBJETIVOS	TÉCNICAS/ACTIVIDADES	MATERIAL	DURACIÓN
Revisión de tarea	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aclarar dudas en la actividad realizada. 	5 participantes darán lectura a sus escritos y cuando cada uno termine, se analizará si están de acuerdo en que en esa situación hubo un pensamiento irracional y a la distorsión que pertenece. ¿Qué opinan sobre la frase que cambió, es racional? ¿por qué?		15 min.
Comportamiento asertivo, agresivo y pasivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Formar equipos de trabajo ➤ Identificar los distintos tipos 	Se enumeran los participantes del uno al cinco para formar cuatro equipos de cinco integrantes cada uno. Se reúnen todos los participantes	Anexo 5_casos (una tarjeta con un caso para cada	60 min.

	<p>de comportamiento o en las situaciones del vivir diario.</p>	<p>que tengan el mismo número en un equipo. Cada equipo escogerá un nombre para el mismo y se adjudicarán los roles de cada integrante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - líder (1) - encargado de cronometrar el tiempo de las actividades (1) - secretario encargado de tomar nota de comentarios y conclusiones del equipo (2) - expositor de ideas y comentarios ante los otros equipos (1) <p>A cada equipo se le da por escrito un caso en el que se plantea una situación que puede despertar ansiedad, frustración, etc. (Ver anexo 3). Los equipos analizarán la situación y decidirán cómo debían reaccionar los protagonistas de cada caso y prepararán la representación de dicha situación. La persona encargada de tomar el tiempo, será la responsable regular a los integrantes para que terminen a tiempo. (15 min.) A continuación los cinco equipos harán la representación de su caso. Al final de cada representación, los expositores de cada equipo explicará la razón por la que actuaron de esa manera. Mientras tanto, la facilitadora anotará los comportamientos en un cuadro en el pizarrón bajo la columna "Reacción agresiva", "Reacción pasiva" o "Reacción asertiva" (términos propuestos por los integrantes). Los otros equipos comentarán sobre diferentes formas de actuar.</p>	<p>equipo)</p>	

Comportamiento asertivo, agresivo y pasivo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ofrecer un sustento teórico/explicativo a las consecuencias de las distintas formas de reaccionar. 	Se proyectará el video "Asertividad, ¿sabes lo que es?" y se repartirá a cada uno el documento donde explica las características de cada una de las tres maneras de reaccionar ante una situación frustrante.	<p>Video: https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58</p> <p>Anexo 5 (copias para todos los participantes)</p>	20 min
Cierre y tarea	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Analizar las propias formas de comportamiento ante situaciones conflictivas similares. 	Se solicitará a los participantes que registren su propio comportamiento ante alguna situación conflictiva que se les presentara hasta la próxima sesión y que apliquen los 4 pasos explicados en el video para generar un comportamiento asertivo. Traer el registro por escrito para comentarlo		5 min

SESIÓN 5.

TEMAS	OBJETIVOS	TÉCNICAS/ACTIVIDADES	MATERIAL	DURACIÓN
Revisión de tarea	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aclarar dudas en la actividad realizada. 	Se invitará a que los participantes comenten el registro de la situación conflictiva. ¿Qué pensamientos les generaron? ¿En qué tipo de comportamiento se ubica? ¿Han logrado ver las situaciones desde una perspectiva diferente?		20 min.
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación de casos para determinar la conducta no asertiva. 	Se dará una hoja con 7 casos y se le pedirá que cada uno registre y subraye en el texto en dónde se encuentra la situación no asertiva y por qué actitud debería de cambiarla	ANEXO 6. Casos Asertividad y la TREC	15 min

<p>Imaginación racional emotiva (IRE)</p>	<p>➤ Ejercitar la técnica de la IRE para modificar respuestas emocionales inadecuadas y comportamientos disfuncionales ante eventos frustrantes</p>	<p>Se pide que los integrantes formen equipos de 4 a voluntad. Para iniciar la técnica de la IRE se pide a los integrantes que cierren los ojos. Se invitará a que cada uno recuerde y desmenuce intensamente los detalles de alguna experiencia desagradable (A) y que se sintiera extremadamente ansioso y perturbado (C) durante un par de minutos. Se recordará con quién se estaba, el lugar donde sucedió el evento, si hacía frío o calor, qué ropa traía puesta, si existía ciertos ruidos ambientales en el entorno etc. A continuación, se les pide que sostengan un diálogo interno (B) que les permita cuestionar y reemplazar este sentimiento negativo inadecuado por un sentimiento negativo adecuado, viendo si efectivamente eso que están pensando tiene evidencias de que sucede en la realidad. Finalmente, se pide con los integrantes de su equipo analicen sus diálogos internos (B) que les ayudaron a lograr este nuevo sistema de creencias con respecto a la misma experiencia activante (A) desagradable. El grupo dará retroalimentación al participante que comparta su experiencia. El facilitador circula por los equipos para apoyar en la retroalimentación.</p>		<p>40 min.</p>
<p>Aspectos teóricos de la IRE</p>	<p>➤ Conocer la técnica de la IRE</p>	<p>Para reforzar teóricamente la experiencia se ofrecerá un texto que describa en qué consiste la técnica de la IRE.</p>	<p>Anexo 7_ Técnica IRE</p>	<p>20 min</p>

		Se pide que de individualmente se de lectura al texto entregado. (10 min) Al finalizar la lectura se vinculará con su experiencia anterior a manera de plenaria.		
Recapitular	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Revisar las técnicas y estrategias ofrecidas en el taller 	<p>Se presentará el video: “El virus de la actitud” Solicitar a los participantes que vayan anotando todos los elementos que observen en el video vinculados a las técnicas y estrategias revisadas en el taller.</p> <p>En plenaria se comentará sobre: pensamientos irracionales, racionales, distorsiones cognitivas, comportamientos pasivos, agresivos y asertivos observados en el video.</p>	Video “El virus de la Actitud” https://www.youtube.com/watch?v=ipMRpDbzE2c	22 min
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vincular lo visto en el taller con su vida escolar. 	Pedir a los participantes que escriban cómo podrían aplicar lo visto en el taller a su vida académica.		10 min
Cierre y tarea	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Traer a su realidad de estudiante los conceptos vistos en el taller. 	Solicitar a los participantes revisar todos los documentos y conceptos vistos en estas sesiones y plantearse cinco situaciones que se pudieran presentar a lo largo de su carrera y aplicando lo visto en el taller, cómo sería lo conveniente que reaccionara.		10 min.

SESIÓN 6.

TEMAS	OBJETIVOS	TÉCNICAS/ACTIVIDADES	MATERIAL	DURACIÓN
Revisión de tarea	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aclarar dudas en la actividad realizada. 	Se invitará a que los participantes comenten sus escritos y se aclararán todas		30 min.

		las dudas sobre lo revisado en el taller		
Segunda aplicación del cuestionario	➤ Aplicar el postest del cuestionario de opinión.	Se repartirá el cuestionario "Registro de opinión" basado en los fundamentos de la Terapia Racional Emotivo-Conductual postulada por el Dr. Albert Ellis. para su realización. Al finalizar se pedirá que anoten en una hoja aparte si sus expectativas se cumplieron, ¿Qué consideran que faltó? ¿Qué consideran que se llevan del taller?	Un cuestionario de opinión por participante	20 min.
Comentarios finales y cierre	➤	Se dará por concluido el taller con comentarios finales por parte del facilitador.		10 min.

ANEXO 2.

¿Qué es la TREC?

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) parte de la premisa de Epícteto (Siglo I d.C.) que "no son los acontecimientos los que nos perturban, sino nuestra interpretación que hacemos de los mismos". Es decir, que nuestra perturbación emocional es debida principalmente a nuestros pensamientos, actitudes, creencias de lo que nos ocurre a nuestro alrededor. Vamos a ilustrarlo mediante un ejemplo: Imaginemos que despiden a tres vicepresidentes de la misma edad, género y estatus de una misma empresa. El primero se halla en un estado de profunda depresión y desgana por todo. El segundo está muy colérico y con ganas de venganza. Mientras que el tercero a pesar de estar triste y decepcionado se encuentra con ganas de hacer cosas. ¿De qué depende que cada uno reaccione de una manera distinta ante un mismo hecho? De su interpretación con respecto a lo ocurrido.

Así, el primero probablemente estará pensando "yo sin esta empresa no soy nada, nunca encontraré otra igual, es terrible lo que me ha sucedido" lo que le llevará a sentirse deprimido y sin ganas de hacer nada más que lamentarse y victimizarse por lo ocurrido. Esa situación le llevará a un pozo sin salida.

El segundo, en su estado colérico estará diciéndose a sí mismo "Es injusto lo que han hecho conmigo, no lo soporto, no tienen ningún derecho en hacerlo, son despreciables y merecen lo peor". Este estado le llevará a mostrarse agresivo, a tener más conflictos y probablemente una úlcera de estómago.

Mientras el tercero que se siente triste y decepcionado, le pasaría por la cabeza "Es triste lo que me ha pasado y no me gusta pero no es el fin del mundo, además puedo aprovechar el tiempo ahora para hacer aquellas cosas que me gusten". Esta actitud le llevará seguramente a estar más activo y buscar nuevas alternativas.

Por tanto, el objetivo de la TREC es la de ayudar a las personas a encontrar nuevos pensamientos alternativos y más constructivos que ayuden a la persona a sentirse mejor, a estar mejor y a conseguir sus objetivos y metas personales.

EL ABC DE LAS EMOCIONES

La TREC resume bajo las siglas ABC cómo las personas nos perturbamos innecesariamente:

A - Acontecimiento Activador o Adversidad. Se trata de cualquier obstáculo, frustración, situación que ha sucedido antes de que la persona se sienta perturbada. Por ejemplo, "he cometido un error importante y me corrieron de mi trabajo".

B - Creencias Irracionales. Corresponde a aquellos pensamientos que he tenido y que me han causado la alteración emocional. Normalmente son pensamientos irracionales, es decir, exigentes, rígidos, catastrofistas y alarmantes. Por ejemplo, ante el error he pensado que "soy un inútil, no sirvo para nada, soy un completo desastre, que no debería en absoluto cometer tal error".

C- Consecuencia emocional y conductual. Son las emociones insanas y comportamientos destructivos y autoderrotistas que he tenido.

Por ejemplo, "ante tal pensamiento de soy un inútil y que no valgo nada por cometer un error me he sentido deprimido y enrabado, y me he ido a la nevera a comer compulsivamente".

Resumen

- **A-** Acontecimiento Activador o Adversidad "Cometí un error importante y me corrieron de mi trabajo".
- **B-** Creencias Irracionales "soy un inútil, no sirvo para nada, soy un completo desastre, que no debería de haber cometido tal error".
- **C-** Consecuencia emocional y conductual "me sentido deprimido y enrabado y me he ido a la nevera a comer compulsivamente".

EL CAMBIO DE PENSAMIENTO

El objetivo de la TREC consiste en ayudar a las personas a conseguir pensamientos más racionales y constructivos respecto a los acontecimientos.

Un método esencial que utiliza es la **Disputar los pensamientos irracionales (D)** mediante el método científico de análisis racional. Consiste en hacerse una serie de preguntas que permitan a la persona reflexionar sobre sus pensamientos y ponerlos en duda.

Por ejemplo, en la situación anterior la persona podría cuestionarse "¿Es realista pensar que soy un completo inútil, un desastre y que no valgo nada por el hecho de haber cometido un error? ¿Siempre actúo de una manera equivocada y en todos los aspectos?" "¿Dónde está escrito que no pueda fallar en eso? ¿Hay alguna ley que lo prohíba?"

Haciéndose preguntas de este estilo, la persona podrá reflexionar sobre sus pensamientos y encontrar **pensamientos racionales alternativos (E)** que le ayuden, como por ejemplo "Es verdad, que haya cometido un error no me convierte en un completo inútil sino en ser humano falible que se equivoca" "No hay ninguna ley que me prohíba equivocarme, de hecho esta estúpida idea está en mi cabeza que me la impongo yo" "No es el único trabajo en el mundo, y seguramente cometeré otros errores y aprenderé de ellos".

Probablemente, estos nuevos pensamientos harán a la persona sentirse triste y molesta por el error, pero no deprimida ni enrabada. Al sentirse mejor seguramente actuará de otra manera como ver en que se ha equivocado y aprender del error, y no necesitará comer compulsivamente.

Evidentemente, para conseguir este cambio de pensamiento de una manera profunda y duradera uno deberá trabajar y practicar con tenacidad hasta conseguir alcanzarlo. No hay cambio que sea fácil y mágico.

Creencias racionales e irracionales, exigencias absolutistas y distorsiones cognitivas.

Creencias racionales:

Las creencias racionales son lógicas, se basan en datos empíricos, tienen un sentido preferencial, provocan emociones que no son

perturbadoras, nos ayudan a lograr nuestros objetivos y a tener una vida sana.

Creencias Irracionales:

Las creencias irracionales son ilógicas, no se apoyan en la evidencia ni se apegan a la realidad, tienen un carácter absolutista, provocan emociones perturbadoras, impiden el logro de nuestros objetivos y nos ocasionan comportamientos disfuncionales.

Albert Ellis, creador de la TREC habla de 11 creencias irracionales:

1. Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad.
2. Para considerarse a uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles.
3. Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad.
4. Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.
5. La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad, o ninguna de controlar sus penas y perturbaciones.
6. Si algo es o puede ser peligroso o terrible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra.
7. Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

8. Se debe depender de los demás y se necesita alguien más fuerte en quien confiar.
9. La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual y algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.
10. Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y perturbaciones de los demás.
- 11.** Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y si esta solución perfecta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.

Distorsiones Cognitivas:

Para la TREC las distorsiones cognitivas más frecuentes que presentan las personas cuando **están alteradas como resultado de sus “debo” y “tengo que”** son (Dryden y Ellis, 1989):

1. **Todo o nada.** La persona está viéndolo todo en categorías de blanco o negro. Si sus resultados no llegan a ser perfectos como lo planeó, se considera un completo fracaso. Ejemplo: si no saco 10 en este examen, después de estudiar tanto, me muero.
2. **Salto a las conclusiones apresuradas.** Creer que sabe lo que piensa el otro y actuar y reaccionar de acuerdo a ello, haciendo una interpretación negativa aunque no existan hechos definidos que fundamenten convincentemente su conclusión. Ejemplo: La persona piensa que los demás la consideran tonta e incompetente debido a que ha fracasado en algo, y no debería haberlo hecho.

3. **Adivinar el futuro.** La persona prevé que las cosas resultarán mal, y está convencido de que su predicción es un hecho ya establecido. Ejemplo: pensar que la fiesta estará aburrida y que por eso no irá.
4. **Fijar la atención en lo negativo.** La persona escoge un solo detalle negativo y se fija exclusivamente en él, de modo que su visión de toda la realidad se oscurece, como la gota de tinta que tiñe toda la jarra de agua. Ejemplo: la novia lo cortó y que no puede soportarlo, por lo que considera que no hay nada bueno en su vida.
5. **Descalificar lo positivo.** La persona piensa que cuando los demás le reconocen que ha hecho algo positivo, lo hacen sólo por amabilidad sin tomar en cuenta las estupideces que no debería haber cometido. Ejemplo: Si me alagan porque logré hacer un ejercicio de matemáticas, pensar que fue pura casualidad y no dar credibilidad ni peso al hecho.
6. **Siempre y nunca.** La persona piensa que sus condiciones de vida son malas e intolerables aunque deberían ser buenas, por lo que esta situación siempre será así y nunca podrá ser feliz.
7. **Minimización o magnificación.** La persona exagera la importancia de las cosas (como por ejemplo, un error suyo o el logro de algún otro) o reduce las cosas indebidamente hasta que parecen diminutas (sus propias cualidades más notables o las imperfecciones de otro) Ejemplo: "¿Cómo te fue este semestre? Bien, solo reprobé 3 asignaturas; o No voy a llegar a las 2 am como me dijo mi mamá, me va a matar.
8. **Enunciación de los "deberías".** La persona trata de motivarse con "deberías" y "no deberías", como si tuvieran que azotarlo y castigarlo antes de esperar que haga algo. La consecuencia emocional es la culpa. Cuando dirige este tipo de enunciación hacia los demás se

siente irritación, frustración y resentimiento. Ejemplo: Debo de estudiar toda la noche, si no, no pasaré mi examen.

9. **Etiquetar y sobregeneralizar.** Esta es una forma extrema de generalización excesiva. En lugar de describir su error, la persona le pone una etiqueta negativa para sí mismo: "soy un perdedor" Cuando la conducta de alguien no le sienta bien, le pone otra etiqueta negativa: "Es un naco".

10. **Personalizar.** La persona se ve a sí misma como la causa de algún hecho negativo externo del cual, en realidad, no ha sido básicamente responsable. Ejemplo: Mi niño salió mal en un examen y la mamá se angustia porque "reprobaron" el examen.

Fundamentos de la TREC

De acuerdo a Ellis (1962), las emociones y las conductas son producto de las creencias del individuo y de la interpretación que este hace de la realidad. Las exigencias irracionales y absolutistas que tiene la filosofía del individuo, acerca de sí mismo, de los demás y del mundo generan la perturbación emocional del sujeto. El sujeto puede elegir si desea permanecer con la perturbación emocional o prefiere no tenerla y por lo tanto realiza técnicas para cambiarlo.

La TREC busca hacer **que la persona se “dé cuenta” de los pensamientos** irracionales que tiene arraigados y que crean su trastorno emocional. Después de identificarlos a partir del debate, la persona los discutirá, desechará e interiorizará ideas racionales más adaptativas. Al cambiar la filosofía que el propio sujeto tiene de sí mismo, de los demás y del mundo en general puede cambiar su filosofía de vida y vivir en el aquí y el ahora.

La TREC propone que la filosofía hedonista a largo plazo brindará más felicidad y satisfacción que aquella a corto plazo en la que se procura la búsqueda del placer inmediato sin tomar en cuenta el futuro. Del mismo modo, aquel sujeto que tiene una filosofía racional y científica podrá más probablemente sentir una mayor satisfacción emocional y presentar mejor salud, que aquel individuo con una filosofía rígida, mística y poco científica basada en ideas irracionales y exigencias absolutistas. Por lo tanto, uno de los fundamentos de la TREC más característicos es el uso del humor, ya que por tomar la vida DEMASIADO EN SERIO, la persona ha generado sus perturbaciones emocionales.

La TREC concibe al sujeto como un ente científico capaz de utilizar la lógica y buscar pruebas empíricas para formar su filosofía propia. También lo concibe como un ser capaz de cambiar sus ideas irracionales voluntariamente. Sin embargo, si el sujeto no desea cambiar su perturbación emocional, la TREC no puede llevarse a cabo. Para la TREC una persona neurótica es aquella persona inteligente que decide actuar tontamente y tener pensamientos poco funcionales además de mantenerlos y aplicarlos en su vida diaria, sus relaciones con los demás, el trabajo, etc. Esta persona no cambia sus pensamientos irracionales a pesar de los resultados negativos que tienen en la realidad social. La terapia busca enseñar al sujeto a aprender a valorar solamente su **comportamiento como "bueno" o "malo" o "deseable y conveniente" y "no deseable, o no conveniente" pero a no valorarse debido al mismo.** A no llevar a cabo una aceptación condicional que resida en la consecución de metas o de actuaciones buenas, sino a una **autoaceptación**, que no implique un amor condicionado para sí mismo.

Una autoaceptación total incondicional. Por el simple hecho de ser humanos, somos falibles y a pesar de ello podemos amarnos, aceptarnos a nosotros mismos y vivir de forma razonablemente feliz.

Por vivir en el mundo en que vivimos, hay cosas que salen de nuestro control y que sin importar cuánta ansiedad o depresión vivamos por intentar controlarlas o por quejarnos cuando no hayamos podido controlarlo todo, siempre existirá alguna situación que no podamos controlar. La TREC tiene los siguientes preceptos:

1.- Si las personas desean llegar a un cambio para sentir, actuar y estar mejor es conveniente que hagan un cambio en su filosofía de vida. El cambio ha de ser profundo y duradero; ELEGANTE.

2.-La TREC ayuda a las personas a identificar sus creencias irracionales y las exigencias absolutistas que las generan y a cambiarlas.

3.- El cambio de sus ideas irracionales, el debate para no utilizar en sus cogniciones las distorsiones cognitivas, los hace menos susceptibles al trastorno emocional.

4.- Con trabajo y esfuerzo las personas pueden adquirir y aprender a usar las técnicas para evitar generarse el trastorno emocional. Del mismo modo, sabrán cuándo aplicarlas.

5.- Les informa a las personas acerca de la posibilidad de recaer, dando por hecho que somos humanos y por tanto falibles.

6.- No es necesario remover el pasado para lograr un cambio profundo en la filosofía de la persona. La manera en cómo el sujeto interpreta su realidad (realidad percibida) estará sesgada por sus esquemas, formados a partir de sus creencias nucleares racionales e irracionales. Sin embargo, el ser humano tiene la capacidad para identificar, debatir y cambiar sus exigencias absolutistas por deseos simplemente. Uno de sus principios más importantes consiste en establecer cuáles son las creencias (o hipótesis) irracionales de la persona sobre sí misma, sobre los demás y sobre el mundo para luego discutir tales hipótesis sí

parecen producir consecuencias emocionales y conductuales poco adaptativas, como la depresión y la ansiedad. A esta discusión se le llama **Debate o cuestionamiento**, y es la técnica básica de la TREC.

Su objetivo es que la persona aprenda a tener ese diálogo socrático consigo mismo para poder desechar las ideas irracionales que están causando su trastorno emocional y de esta forma volverse su propio terapeuta. Para que este diálogo funcione realmente, y el cambio que se lleve a cabo sea profundo en lugar de ser solamente superficial, la persona intenta cuestionar sus ideas irracionales de manera enérgica y convincente. Para que pueda recordar sus debates y la forma de debatir o cuestionar, tiene la opción de grabar sus debates para poder llevarlos a casa y escucharlos en caso de que lo desee.

ANEXO 3

Modificación de distorsiones cognitivas

DISTORSIONES COGNITIVAS		
Beck, 2001		
ERROR	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
1. TODO O NADA - Blanco y negro - Polarizado - Dicotómico	Se ve la situación en solo dos categorías en lugar de considerar toda una gama de posibilidades	SI NO SOY UN TRIUNFADOR ABSOLUTO, SOY UN FRACASADO
2. CATASTRÓFICO - Adivinación del futuro	Se predice el futuro negativamente, sin tener en cuenta otras posibilidades	ESTARÉ TAN MOLESTO QUE NO PODRÉ HACER NADA.
3. DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO.	Se considera una manera poco razonable las experiencias, que las experiencias, logros o cualidades no valen nada	HICE BIEN ESE PROYECTO, PERO ESO NO SIGNIFICA QUE SEA COMPETENTE, SOLO TUVE SUERTE.

ERROR	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
4. FIJAR LA ATENCIÓN EN LO NEGATIVO.	Usted piensa que algo tiene que ser real porque lo "siente". Se ignora evidenciado lo contrario	SÉ QUE HAGO MUCHAS COSAS BIEN EN EL TRABAJO, PERO DE TODOS MODOS ME SIENTO FRACASADO.
5. MAGNIFICAR/ MINIMIZAR	Cuando usted se evalúa a sí mismo, a otra persona o considera una situación, magnifica enormemente lo negativo y/o minimiza en gran medida lo positivo	EL HECHO DE QUE OBTUVE UNA CALIFICACIÓN MEDIOCRE, DEMUESTRA QUE SOY UN INUTIL.
6. CONCLUSIONES APRESURADAS.	Usted cree que sabe lo que los demás están pensando y no es capaz de tener en cuenta otras posibilidades	EL PROFESOR ESTÁ PENSANDO QUE NO SE NADA SOBRE ESTE PROYECTO.

ERROR	DESCRIPCIÓN	EJEMPLO
7. SIEMPRE Y NUNCA	Considera que sus condiciones de vida son malas e intolerables y que siempre será así y nunca podrá ser feliz.	SIEMPRE QUE SE TOMA UNA DECISIÓN, ME HACEN A UN LADO.
8. ENUNCIACIÓN DE LOS "DEBERÍAS"	Se siente obligada a realizar ciertas acciones que usted no ha decidido ni analizado. Hay culpa.	DEBO IR A LA IGLESIA TODOS LOS DOMINGOS
9. ETIQUETACIÓN Y SOBRE GENERALIZACIÓN	Usted llega a una conclusión negativa que va mucho más allá de lo que sugiere la situación	COMO ME SENTÍ INCÓMODO EN ESA REUNIÓN, QUIERE DECIR QUE NO TENGO CAPACIDAD PARA HACER AMISTADES.
10. PERSONALIZAR	Cree que los otros tienen una actitud negativa dirigida hacia usted, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos	EL TÉCNICO FUE APÁTICO CONMIGO PORQUE YO HICE ALGO INCORRECTO.

IDENTIFICAR EMOCIONES

Concretar estados de ánimo en forma más específica que bueno o malo

Deprimido	Ansioso	Enfadado	Culpable	Avergonzado
Triste	Preocupado	Emocionado	Asustado	Irritado
Inseguro	Orgullosa	Furioso	Temeroso	Frustrado
Nervioso	Disgustado	Herido	Alegre	Enfurecido
Decepcionado	Espantado	Feliz	Cariñoso	Humillado
Apenado	Traicionado	Sorpresa	Confianza	Asco
Amor	Anticipación	Remordimiento	Celos	Etc.


Registro de pensamientos

Situación	Emociones y porcentaje	Pensamiento automáticos no sustentado por la evidencia.	Distorsión cognitiva	Pensamiento alternativo / equilibrado	Emoción y porcentaje
¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?	¿Qué sentías? Estima la emoción del 0 al 100%	Escribe qué te dijiste a ti mismo	Identifica a cuál o cuáles de las 10 distorsiones cognitivas corresponde dicho pensamiento.	Escribe un pensamiento alternativo equilibrado que tenga evidencias de soporte en la realidad.	Vuelve a estimar las emociones señaladas en la columna 2 con porcentaje.

Situación y Emoción

Situación	Emociones y porcentaje	Pensamiento automáticos no sustentado por la evidencia.	Distorsión cognitiva	Pensamiento alternativo / equilibrado	Emoción y porcentaje
¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?	¿Qué sentías? Estima la emoción del 0 al 100%	Escribe qué te dijiste a ti mismo	Identifica a cuál o cuáles de las 10 distorsiones cognitivas corresponde dicho pensamiento.	Escribe un pensamiento alternativo equilibrado que tenga evidencias de soporte en la realidad.	Vuelve a estimar las emociones señaladas en la columna 2 con porcentaje.
Me encontré en mi trabajo y me llamó mi jefe y me dijo un cumplido sobre mi labor realizado	Nerviosa 80% Asustada 90%				

Pensamiento

Situación	Emociones y porcentaje	Pensamiento automático no sustentado por la evidencia.	Distorsión cognitiva	Pensamiento alternativo / equilibrado	Emoción y porcentaje
¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?	¿Qué sentías? Estima la emoción del 0 al 100%	Escribe qué te dijiste a ti mismo	 <p>¿Qué estaba pasando por mi cabeza justo antes de empezarme a sentir de esta manera? -¿qué es lo que dice de mí? ¿Qué es lo que quiere decir de mí?, ¿de mi futuro?, ¿de mi vida? -¿Qué temo si ocurriese? -¿Qué es lo peor que podría ocurrir si esto fuera verdad? -¿Qué imágenes o recuerdos tengo de una situación similar? ¿Qué transluce acerca de lo que otras personas sienten o piensan respecto a mí?</p>		
Me encontraba en mi trabajo y me llamó mi jefe y me dijo un cumplido sobre mi labor realizado	Nerviosa 80% Asustada 90%	Cometeré un error, seré despedida y no seré capaz de encontrar otro trabajo.			

Distorsión cognitiva

Situación	Emociones y porcentaje	Pensamiento automático no sustentado por la evidencia.	Distorsión cognitiva	Pensamiento alternativo / equilibrado	Emoción y porcentaje
¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?	¿Qué sentías? Estima la emoción del 0 al 100%	Escribe qué te dijiste a ti mismo	Identifica a cuál o cuáles de las 10 distorsiones cognitivas corresponde dicho pensamiento.	Escribe un pensamiento alternativo equilibrado que tenga evidencias de soporte en la realidad.	Vuelve a estimar las emociones señaladas en la columna 2 con porcentaje.
Me encontraba en mi trabajo y me llamó mi jefe y me dijo un cumplido sobre mi labor realizado	Nerviosa 80% Asustada 90%	Cometeré un error, seré despedida y no seré capaz de encontrar otro trabajo.	Descalificación de lo positivo Adivinar el futuro Magnificación		

Pensamiento alternativo y emoción

Situación	Emociones y porcentaje	Pensamiento automático no sustentado por la evidencia.	Distorsión cognitiva	Pensamiento alternativo / equilibrado	Emoción y porcentaje
¿Quién? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cuándo?	¿Qué sentías? Estima la emoción del 0 al 100%	Escribe qué te dijiste a ti mismo	Identifica a cuál o cuáles de las 10 distorsiones cognitivas corresponde dicho pensamiento.	Escribe un pensamiento alternativo equilibrado que tenga evidencias de soporte en la realidad.	Vuelve a estimar las emociones señaladas en la columna 2, con porcentaje. Puedes agregar nuevas emociones.
Me encontraba en mi trabajo y me llamó mi jefe y me dijo un cumplido sobre mi labor realizada	Nerviosa 80% Asustada 90%	Cometeré un error, seré despedido y no seré capaz de encontrar otro trabajo.	Descalificación de lo positivo Adivinar el futuro Magnificación	Qué gusto que reconozcan mi trabajo, seguiré echándole ganas para seguir triunfando.	Nerviosa 0% Asustada 0% Orgullosa 70% Emocionada 80%

ANEXO 4

INSTRUCCIONES:

En equipo, identifiquen a qué tipo de distorsión cognitiva corresponde cada ejemplo, al terminar se compartirá con el resto de los equipos:

1. Una persona se encuentra con un amigo y hablan de muchos temas agradables, sin embargo discuten de política, y al marcharse a casa se siente irritado pensando en las críticas de aquel hacia sus ideas políticas, olvidando los otros temas agradables compartidos. Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida.

2. Un chico que recibe un no al invitar a una chica piensa: **"Solamente me pasan cosas malas"**. _____
3. Oscar **no encuentra trabajo** piensa: **"Soy un incompetente e inútil"**. _____
4. Cuando alguien se siente triste y piensa: **"Siempre estaré así"**.

5. Ana nota como la miran unos extraños y piensa: **"Sé que piensan mal de mí"** _____
6. Juan está esperando a María en una cita y esta tarda cinco minutos **y sin mediar prueba alguna, se le viene a su cabeza: "Sé que me está mintiendo y engañando"**. _____
7. Mayte está viendo la estadística de accidente de tráfico por la **televisión y se le pasa por la cabeza: "Y si me ocurriera a mi"**

8. María se examina, ha estudiado mucho y saca un 8. Ella piensa: ¡qué fracaso! No he sacado un diez _____
9. **"Yo soy el responsable del sufrimiento de las personas que me rodean"** _____

10. Carlos piensa que los negros son unos flojos. _____
11. Una madre cada vez que sus hijos alborotaban o lloraban tendía a irritarse con ellos y consigo misma echándose la culpa de no saber educarlos mejor. _____
12. Laura estaba engordando, culpaba a su cónyuge por ponerle alimentos demasiado grasos. _____
13. Una pareja discutía frecuentemente por la manera de educar a los hijos, cada uno se decía: **"Yo llevo razón, él/ella está equivocado"** y se enredaban en continuas discusiones con gran irritación de ambos. No llegaban a ningún acuerdo tan solo era una lucha de poder, de sobresalir con su razón particular. _____
14. Una mujer toleraba que su marido llegara bebido a altas horas y diera voces. Ella se decía: **"Si aguanto el día de mañana se dará cuenta de lo que hago por él"**. Sin embargo iba acumulando gran ira y respondía de manera indirecta a su malestar cuando su pareja le solicitaba relación sexual y ella se oponía por **"estar cansada y con dolor de cabeza"**. _____
15. Si tengo un pequeño dolor de cabeza significa que está apareciendo un cáncer. _____
16. *Tengo este problema y no he podido resolverlo a pesar de intentarlo varias veces, así que no tiene solución.* _____
17. Un médico se irritaba constantemente con los pacientes que no seguían sus prescripciones y pensaba: **"Deberían de hacerme caso"** _____
18. Soy un tonto _____
19. *Me va mal con las mujeres* _____
20. *Qué rico cocinas, Martha; no creas... solo porque seguí esta receta* _____

Anexo 5

CARACTERÍSTICAS DE LA CONDUCTA PASIVA, ASERTIVA Y AGRESIVA.

CONDUCTA PASIVA	CONDUCTA ASERTIVA	CONDUCTA AGRESIVA
<p>IMPLICA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Violar los derechos propios 2. No expresar: <ol style="list-style-type: none"> a) Pensamientos b) Sentimientos c) Creencias 3. Expresarse: <ol style="list-style-type: none"> a) Con disculpas b) Alocadamente c) Indirectamente <p>De tal manera que los demás pueden fácilmente no atender o ignorar lo que se dice.</p>	<p>IMPLICA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Manifestar los derechos propios 2. Expresar: <ol style="list-style-type: none"> a) Pensamientos b) Sentimientos c) Creencias 3. Expresarse: <ol style="list-style-type: none"> a) Directamente b) Sinceramente c) Apropiadamente d) Oportunamente <p>De tal manera que se respeten los derechos propios y ajenos.</p>	<p>IMPLICA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Violar los derechos ajenos 2. Expresar: <ol style="list-style-type: none"> a) Pensamientos b) Sentimientos c) Creencias 3. Expresarse: <ol style="list-style-type: none"> a) Directamente b) Indirectamente c) Inapropiadamente y con falta de sinceridad d) Inoportunamente <p>Siempre violando los derechos de los demás.</p>
<p>MENSAJE QUE TRASMITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Yo no cuento” - “Tú puedes aprovecharte de mí” - “No importan mis sentimientos, solamente los tuyos” - “Yo no soy nadie, tú eres superior” 	<p>MENSAJE QUE TRASMITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Esto es lo que yo pienso y siento” - “Así es como veo la situación” - “Es tan importante lo que tú sientes como lo que yo siento” - “Somos igualmente dignos, porque ambos somos personas” - “Lo que deseo es unir fuerzas, no señalar diferencias” 	<p>MENSAJE QUE TRASMITE:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Tú eres un estúpido por pensar diferente de mí” - “Lo que tú piensas no cuenta” - “Lo que tú sientes no es importante” - “Lo que tú sientes no cuenta”
<p>BUSCAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apaciguar a los demás 2. Evitar el conflicto a cualquier precio 	<p>BUSCAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comunicación 2. Apertura <ol style="list-style-type: none"> a) Dar y recibir respeto b) Pedir juego limpio c) Dejar un espacio para buscar un acuerdo en caso de conflicto 	<p>BUSCAN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dominar y ganar 2. Forzar a la otra persona a perder 3. Ganar: humillando, degradando, dominando y despreciando 4. Debilitar al otro para poder violar sus derechos

Anexo 6

Asertividad y TREC:

Identifica las situaciones no asertivas de las personas involucradas en las siguientes situaciones:

- Roberto ha estado formado durante una hora para comprar boletos para el football, y cuando finalmente está por llegar a la taquilla, aparece un señor que saluda efusivamente a la persona que está formada delante de él y se mete en la fila. Roberto lo deja pasar sin hacer o decir nada pero se siente muy enojado porque esto ya le ha sucedido en otras ocasiones.

- Tu mejor amigo que va a salir de viaje el fin de semana, te pide que le prestes tu i-pod porque él extravió el suyo. Tú no se lo quieres prestar porque temes que también extravíe el tuyo, y así se lo haces saber; sin embargo, te insiste mucho y te echa en cara todas las veces que él te ha prestado sus cosas. Tú no quieres que él se enoje por lo que terminas prestándole el i-pod.

- El señor Rodríguez está en su coche esperando a que cambie la luz roja del semáforo cuando de pronto otro coche se impacta en la parte trasera. El señor Rodríguez se baja y con el bastón de seguridad le estrella el

parabrisas al otro auto. El otro conductor también se baja del auto y ambos empiezan a discutir y terminan a golpes.

- Juan ha estado pretendiendo a Mayra durante mucho tiempo. Mayra no está interesada en tener una relación amorosa con él pero lo estima como amigo y no sabe cómo actuar, por lo que en ocasiones acepta de buen grado las pretensiones de él y en otras lo rechaza. Juan se siente confundido pero sigue insistiendo, sin tratar de aclarar la situación.
- Jessica es una joven de 25 años que trabaja como secretaria. Aunque tiene buena relación con sus compañeros, se muestra hostil y grosera cuando alguno le pide alguna actividad relacionada con su puesto, como sacar copias o tomar algún mensaje telefónico.
- Rosita estaba estudiando danza clásica, pero tuvo un accidente que le causó problemas en la columna vertebral. Los médicos le han dicho que debido a este problema, ella no podrá continuar con la danza. Rosita está muy deprimida y ha perdido el deseo de vivir.
- Víctor quiere ser músico pero su padre, que es médico, quiere que estudie medicina e incluso le ha dicho que no lo va a apoyar económicamente si estudia música. Ellos discuten constantemente por esta situación y su relación se ha visto afectada. Víctor no sabe qué hacer.

Anexo 7

Imaginación Racional Emotiva (IRE)

Esta técnica fue creada por Maxie C. Maultsby Jr. al inicio de la década de los setenta y modificada por Albert Ellis y se basa en la hipótesis neurofisiológica de que tanto las experiencias reales como la imaginación permiten crear conexiones del impulso nervioso, haciendo que con la práctica mental, la persona desarrolle una forma de pensamiento y emociones racionales. (Lega et al. 1997).

Consiste en utilizar la imaginación para afrontar una situación, experimentar las emociones que evoca y hacer las modificaciones adecuadas. Se utiliza del siguiente modo:

1. Céntrate en el problema que te preocupa e imagina de la forma más vívida posible una de las peores cosas que podrían ocurrirte. (Experiencia activante A)
Por ejemplo, si tienes miedo a conducir y tu mayor temor es que el coche se estropee en mitad de la autopista, imagina que sucede precisamente eso.
2. Siente la emoción que aparece al imaginarlo (C) toma contacto con esa emoción, permítete sentirla en toda su intensidad. Siente cualquier emoción que aparezca espontáneamente, no la que crees que deberías sentir. Mantén esa emoción durante un minuto o dos, sintiéndola de verdad.

3. Después proponte cambiar esa emoción negativa inadecuada por una emoción negativa adecuada (B) Por ejemplo, puedes proponerte cambiar la ansiedad o el pánico por preocupación. O cambiar la ira por disgusto.

4. Cuando hagas esto asegúrate de que no lo haces cambiando el suceso imaginado (A) Por ejemplo, si has imaginado que alguien te insultaba y has sentido ira, no imagines ahora que en realidad no quería hacer eso o que tal vez lo escuchaste mal. Imagina que, efectivamente, te insulta y lo hace a propósito.

5. No utilices técnicas de distracción, como pensar en otra cosa o ver la tele. Si haces eso, te librarás de esa emoción momentáneamente, pero no la eliminarás y tarde o temprano volverá. Puedes utilizar esas técnicas al principio, si te resulta demasiado complicado enfrentarte a la emoción que sientes, pero después has de volver a ella, sentirla y transformarla.

6. ¿Cómo cambiar esa emoción negativa inadecuada por otra emoción negativa adecuada? Para hacerlo utiliza un pensamiento constructivo, (B) cambiando tus creencias por otras racionales y realistas, flexibles y no catastrofistas Por ejemplo: "Es verdad que me ha insultado, pero no hay ningún motivo real por el que no debería hacerlo, pues la gente es libre de decir lo que desee. Puedo detestar su comportamiento sin detestarlo como persona, y si siento disgusto en vez de ira tendré más posibilidades de decirle que me ha molestado y cambiar su conducta, y si no lo logro entonces puedo hacer dos cosas: aceptar que es así y tiene ese defecto, o bien puedo alejarme de esa persona definitivamente".

7. Ten en cuenta que es posible que tengas que repetirlo muchas veces, quizás una vez al día durante quince días o un mes para poder librarte una emoción concreta. Por ejemplo puedes trabajar durante un mes tu miedo a conducir haciendo una lista de varias situaciones que te producen ansiedad (que el coche se pare en la autopista, no encontrar una gasolinera, tener que adelantar, etc.) y luego imaginándolas durante treinta días, alternando las situaciones de tu lista. Con el tiempo verás que cada vez te resultará más fácil y automático sentir la nueva emoción.

El uso correcto de la imaginación racional emotiva puede lograr que la persona:

- Extinga sus respuestas condicionadas ante el acontecimiento activante (A) que es lo que contribuye a las respuestas emocionales inapropiadas
- Elabore sus propios esquemas mentales de razonamiento y comportamiento racional, lo que le permite actuar en forma racional ante eventos futuros
- Recorra a este razonamiento racional tan naturalmente como lo hacía con el razonamiento irracional.