



UNIVERSIDAD NACIONAL  
AVENIDA DE  
MEXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

PSICOLOGÍA

LA EXPRESIÓN EMOCIONAL DE LAS IDEAS IRRACIONALES

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A:  
MIGUEL ÁNGEL HERNÁNDEZ PEÑA

JURADO DE EXAMEN

DIRECTOR: LIC. EDUARDO ARTURO CONTRERAS RAMÍREZ

COMITÉ: DR. VICTOR MAGDALENO MADRIGAL

MTRA. MARIA EUGENIA PLATA MUÑOZ

DR. JOSÉ MANUEL GARCÍA CORTÉS

DRA. ANA TERESA ROJAS SÁNCHEZ.



CIUDAD DE MÉXICO

ENERO, 2018



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## **Agradecimientos.**

*Primeramente, agradezco a mi familia, mi mayor pilar. Siempre han estado presentes apoyándome en los momentos más importantes de mi vida, desde mis torneos de Judo cuando era niño, el comienzo de mi etapa como sensei, hasta mis estudios, mi desarrollo profesional y personal. Gracias infinitas, los amo.*

*A mi mamá que gracias a ella no he enloquecido y me mantengo firme. Le agradezco todo el cariño, la atención, el apoyo y todo el amor que nos ha dado tanto a mí como a mis hermanos, al ser ella el gran pilar de mi familia y hogar. Ésta tesis va dedicada para ella.*

*A mis hermanos que ambos han sido un gran apoyo durante toda mi vida y durante mi carrera, siempre ahí cuando los necesito, Alan cuidándome y llevando alegría a donde sea que vaya y Alexis nobleza, talento infinito y unión familiar, más todo el cariño de ambos.*

*A mi papá, porque siempre nos ha tratado de enseñar los buenos valores, el ejemplo de trabajo duro y responsabilidad predicando con el ejemplo. Y sobre todo que nos ha mantenido y eso si es muy difícil. Expreso mi sincera admiración a él como profesional, y espero algún día llegar a ser tan bueno y reconocido como él en mi propia profesión.*

*Agradezco a mi director de tesis Eduardo Contreras por ayudarme con este proyecto cuando nadie más quiso, por darme la confianza y ayudarme dentro y fuera del salón de clases al ser no sólo mi director de tesis y profesor, sino mi terapeuta y amigo, y que sin duda es una gran inspiración y motivación para mí en esta profesión, especialmente en el área de la psicología clínica.*

*Agradezco mi profesora, la Dra. Ana Teresa Rojas por ayudarme y por guiarme, aun cuando era muy difícil el trabajo. Gracias por ser tan comprensiva y paciente conmigo.*

*Agradezco a mi profesor, el Dr. Víctor M. Magdaleno por siempre tener disposición y darse el tiempo para asesorarme y ayudarme en cualquier proyecto que tenga, sin importar el tiempo que haya pasado.*

*Quiero agradecer a mis amigos que sin duda alguna son el segundo pilar más importante en mi vida, quienes nunca me dejan caer, a ellos por cuidarme por quererme, apoyarme, por su confianza y apoyo incondicional, por creer en mí cuando ni yo lo creía. Gracias a ellos por extenderme su mano y su hombro siempre, por animarme y motivarme a seguir con ésta investigación. A ustedes a Arturo, a Sergio, a Diana, a Dexter, a Ali, a Enrique y Claudia. Saben que son los mejores amigos que cualquiera podría desear y que yo tengo la fortuna de tener.*

*Agradezco a Lalo, amigo y Sensei, por darme la oportunidad de unirme al dojo Toyama Santa Catarina y recibirme siempre con los brazos abiertos, hacerme sentir como en casa y por confiar en mí. Agradezco a Majo de por vida, las palabras sobran. Le agradezco a Norma, que con pocas pero precisas palabras puede abrirme los ojos y ayudarme cada vez.*

*Agradezco a mis sinodales, mis profesores El Dr. J. Manuel García y la Mtra. María Eugenia Plata, quienes me mostraron lo que es el trabajo psicológico en el mundo real y me dieron la confianza y la oportunidad de enfrentarlo.*

*Les agradezco a los médicos de la institución que me permitió tomar experiencia en mi servicio social, motivándome más al proyecto. La confianza que me tuvieron y con la que me enviaban pacientes.*

*Agradezco a mis jueces: a la Dra. Ana Teresa Rojas, a la jefa de carrera, la Mtra. Gabriela C. Valencia, a la Mtra. Julieta Becerra y al Lic. Diego García por ayudarme con el juicio de mi instrumento. Gracias por darse el tiempo y hacer posible esta investigación.*

*Agradezco a mi amada FES Zaragoza, a mi querida UNAM mi máxima casa de estudios por permitirme conocer a todas estas personas, por todos los buenos momentos, por entregarme a los mejores amigos, al amor, por permitirme empezar mi carrera como profesor de judo, desarrollarme ética y profesionalmente en la carrera más bonita que existe, por hacerme una persona crítica y con valores que actúa siempre en pro de ayudar y contribuir positivamente a la sociedad que es lo que necesitamos y siempre va necesitar nuestro país. No la defraudaré.*

*Agradezco a todo mi equipo de Judo, a la familia Pantoja Vieyra, a mi profesor Marco Cataño, a Misheele a mis pequeños alumnos y a cada uno de ustedes, porque sin Enso Judo no tendría esta visión del mundo tan positiva. Es un honor poder compartir el tatami con todos ustedes.*

*Agradezco a mis familiares que siempre han mostrado su interés por mi bienestar, a mi Tío Rogelio, que siempre se da el tiempo de hablar, escucharme y hacerme saber que cuento con él para lo que necesite. A mi abuela María, que siempre insistía en que fuera un hombre de bien. Y a todos los que han confiado en mí y me han ayudado de una u otra forma.*

*Finalmente y no menos importante a Brenda, por todos los años de apoyo y construcción positiva, de crecimiento personal, intelectual y profesional, que sin duda se reflejan en este trabajo de investigación. Gracias.*

## Índice

|   |    |
|---|----|
| Introducción.....   | 8  |
| Capítulo 1 Terapia Racional Emotiva Conductual.....           | 10 |
| 1.1 Creencias Irracionales.....                               | 12 |
| 1.2 Exigencias Absolutistas.....                              | 14 |
| 1.3 Estructura de la TREC.....                                | 18 |
| 1.4 Los seis principios de la TREC.....                       | 20 |
| 1.5 Emociones negativas adecuadas e inadecuadas.....          | 22 |
| 1.6 Emociones positivas adecuadas e inadecuadas.....          | 22 |
| 1.7 Los síntomas secundarios.....                             | 23 |
| 1.8 Teoría del ABC.....                                       | 24 |
| Capítulo 2 Expresión Emocional.....                           | 25 |
| 2.1 ¿Qué es una emoción?.....                                 | 25 |
| 2.2 Kinésica.....   | 26 |
| 2.3 Antecedentes sobre el estudio de la expresión facial..... | 27 |
| 2.4 Emociones universales básicas.....                        | 31 |
| 2.4.1 Miedo.....  | 33 |
| 2.4.2 Ira.....  | 34 |
| 2.4.3 Tristeza.....   | 36 |
| 2.4.4 Alegría.....  | 38 |
| 2.4.5 Sorpresa.....   | 39 |
| 2.4.6 Asco.....   | 41 |
| 2.5 Microexpresiones.....                                     | 43 |
| Capítulo 3 Validación de instrumentos.....                    | 44 |

|  |    |
|--|----|
| 3.1 Consistencia interna de un instrumento.....    | 44 |
| 3.2 Validez.....                                   | 45 |
| 3.2.1 Validez de contenido.....                    | 46 |
| 3.2.2 Validez de criterio.....                     | 47 |
| 3.2.3 Validez de constructo.....                   | 47 |
| 3.2.4 Validez por Jueceo o juicio de expertos..... | 48 |
| Capítulo4 Planteamiento del problema.....          | 49 |
| Objetivos.....                                     | 51 |
| General.....                                       | 51 |
| Específicos.....                                   | 52 |
| Capítulo 5 Método.....                             | 52 |
| Tipo de estudio.....                               | 52 |
| Diseño de investigación.....                       | 52 |
| Participantes.....                                 | 52 |
| Definición de Variables.....                       | 53 |
| Material.....                                      | 53 |
| Procedimiento.....                                 | 54 |
| 1 Creación del instrumento.....                    | 54 |
| 2 Validación por jueceo.....                       | 55 |
| 3 Aplicación del instrumento.....                  | 55 |
| 4 Análisis de resultados.....                      | 56 |
| Capítulo 6 Resultados.....                         | 57 |
| Capítulo 7 Discusión.....                          | 62 |
| Capítulo 8 conclusiones.....                       | 70 |

|                  |    |
|------------------|----|
| Referencias..... | 75 |
| Anexos.....      | 82 |

## **Introducción**

El objetivo de este estudio fue generado al buscar la apropiada conjunción de 2 teorías psicológicas de diferentes áreas con miras a su aplicación en la práctica clínica. El reconocimiento de emociones mediante la expresión facial y la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), con el objetivo de encontrar qué emociones son generadas por las ideas irracionales.

La inquietud surgió al notar que la TREC trabaja con malestar emocional creado por ideas y creencias irracionales, mientras que el reconocimiento de emociones nos dice que hay emociones básicas y universales. Al buscar información que hablara sobre una relación o conjunción, no se encontró, lo cual impulsó este estudio al buscar el punto en que las dos teorías se pueden unir, y esto es con las emociones negativas, por lo cual se optó por crear un instrumento para medir que emociones negativas básicas tomadas de Ekman es generada por cada una de las 10 ideas irracionales propuestas por Ellis.

En el primer capítulo se aborda la TREC, sus fundamentos, sus premisas, la estructura de la terapia y su eficiencia mediante el modelo ABC.

En el segundo capítulo se aborda la expresión facial emocional, comenzando con los antecedentes que sentaron las bases para el desarrollo de esta teoría con la psicología evolucionista, después con el estudio de las emociones universales básicas, su función y su expresión tanto facial como fisiológica.

En el tercer capítulo se retoman conceptos necesarios para la validación de instrumentos, tales como validez, validez de contenido, validez de criterio, validez de constructo y juicio de expertos.

En el cuarto capítulo se muestra el planteamiento del problema, donde a manera de disertación se habla de por qué surgió la idea del estudio, su importancia y el posible alcance que éste pudiera llegar a tener.

En el quinto capítulo se habla del método utilizado, explicando que es estudio exploratorio no experimental de tipo transversal; en donde se creó un instrumento nombrado: “La expresión facial de las ideas irracionales”, el cual se usó para medir las emociones negativas con una oración irracional como generadora de las mismas. Se construyó tomando como referencia el inventario de ideas irracionales de 100 reactivos y mezclando una escala hedónica y pictórica donde se utilizaron imágenes representando a las emociones. Posteriormente el instrumento fue evaluado mediante validez de contenido, validez de constructo, validez de criterio y juicio por expertos.

En el sexto capítulo se mencionan los resultados obtenidos, para lo que se hizo un análisis de frecuencias y luego el contraste con tablas cruzadas de algunos datos sociodemográficos usando la prueba *chi cuadrada* para buscar diferencias entre las emociones resultantes.

En el séptimo capítulo se analiza detalladamente cada idea irracional y la emoción que cada una de ellas generó, haciendo el contraste y comparación con otros estudios e ilustrando con ejemplos reales o ficticios.

Octavo capítulo, aquí se hacen las conclusiones de la investigación, donde se detalla la importancia del estudio, la aplicabilidad del instrumento creado para la práctica clínica, las limitaciones que se tuvieron y el proyecto a futuro que surge de este trabajo.

## CAPÍTULO 1

### **Terapia racional emotiva Conductual**

La terapia racional emotiva conductual (TREC) es una estrategia psicoterapéutica que pertenece al enfoque cognitivo conductual, fue creada y desarrollada por el psicólogo estadounidense Ellis en 1955, la cual en sus inicios denominó Terapia Racional Emotiva. Hauck y McKeegan (1997), señalan que Ellis fue pionero al reconocer los apuntalamientos ideológicos de los trastornos emocionales y conductuales. La TREC se enfoca en la relación entre pensamientos, emociones y conductas irracionales; que contribuyen en gran parte, a la perturbación humana y al auto-derrotismo emocional y conductual, ya que la creencia racional esta distorsionada, (Ellis y Grieger, 1981).

Distingue Ellis que la TREC es activa, directiva, integral y empírica, su objetivo es la solución de los problemas de los trastornos emocionales y de la conducta, así como clarificar las cogniciones y conocer sus creencias irracionales, buscando que la persona sea más realista y pueda llevar una vida más satisfactoria, desarrollando sus capacidades individuales. La persona aprende técnicas cognitivas, emotivas y conductuales que puede practicar el resto de su vida. Ellis señala que es una terapia eficaz, breve, profunda y duradera, que genera cambios filosóficos profundos, sus principales objetivos son detectar, cuestionar y cambiar las creencias y actitudes que añaden sufrimiento a la persona. Al potenciar la filosofía del sentido común y la inteligencia que toda persona tiene, se identifican y reparan los síntomas y en pocas sesiones puede mejorar, al desaparecer gran parte del estrés y de la sintomatología presentada, el paciente puede enfocarse en metas que antes creía difíciles de realizar. Una de las principales metas de la

persona es obtener el mayor bienestar posible y evitar el malestar innecesario, lo cual da sentido de vida.

Dryden y Neenan (2006), señalan que Ellis denominó a la TREC por:

Terapia: del griego *Therapeia* ofrecer un servicio atención; a personas con problemas emocionales, de insatisfacción y de desarrollo personal.

Racional: los problemas emocionales están basados en un pensamiento irracional es necesario cambiar el pensamiento a su equivalente racional (creencias y actitudes).

Emotiva: es relevante eliminar la perturbación emocional y las emociones negativas insanas, (creencias irracionales, adversidades, entendimiento intelectual y/o emotivo).

Conductual: las conductas no constructivas con creencias racionales cambian a conductas constructivas, se modifican en positivas para un efecto útil.

La premisa básica de la TREC es que las personas controlan en gran parte sus propios destinos creyendo y actuando según los valores y creencias que tienen.

La TREC se enfoca en la filosofía del Estoicismo, que sostiene que las emociones destructivas son resultado de errores, en el juicio de las personas, (Ellis y Grieger, 1981).

Ellis retoma la filosofía estoica (especialmente a Epicteto del año 50 d.C.) la cual dice que el papel del filósofo y maestro estoico consistiría en vivir y predicar la vida contemplativa, centrada en la noción de eudaimonía (felicidad). La eudaimonía, según la doctrina estoica, sería un producto de la virtud, definida mediante la vida acorde a la razón (Puesto en práctica en la TREC). Además del autoconocimiento, la virtud de la razón estoica consiste en la ataraxia (imperturbabilidad), apatía

(desapasionamiento) y las eupatías (buenos sentimientos). La virtud consiste en no guiarse por las apariencias de las cosas, sino en guiarse para todo acto por la motivación de actuar racional y benevolentemente, y, sobre todo, aceptando el destino individual (reimpreso en 1993).

Ellis, se basa en la frase del filósofo estoico Epicteto (50, d.C): “No son las cosas que me hacen sentir como me siento, sino como las interpreto” (reimpresión del enquiridión 2007).

Es decir las personas no se alteran por las situaciones, eventos o cosas, sino por lo que piensan, su percepción, significados, actitudes, valores y creencias sobre dichos acontecimientos.

La TREC favorece la realización de un proceso psicoeducativo emocional y conductual al integrar el aprendizaje emocional de percepción, comprensión y manejo de las emociones y conductas. Para lo cual, lleva a cabo un método de diagnóstico, mediante procedimientos lógicos y empíricos, es un sistema terapéutico de la teoría del ABC, de cómo las personas crean y destruyen sus propias perturbaciones.

### **1.1 Creencias Irracionales.**

Ellis, observa que la mayoría de las personas tienen tendencias innatas racionales e irracionales, conscientes e inconscientes, que generan dificultades emocionales como (ira, dolor, culpa, felicidad, vergüenza, depresión, ansiedad, auto-reclamación, autocompasión, etc.), de la misma forma dan lugar a conductas de (dilación, adicción, compulsión, evitación, retirada, etc.), debido a sus creencias irracionales, pensamientos contraproducentes y perturbación emocional y conductual.

Ellis (1990) identificó once creencias irracionales básicas que causan y mantienen las perturbaciones emocionales y conductuales:

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 que 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 a que 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, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra.

7.- Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.

8.- Se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar.

9.- La historia pasada es determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.

10.- Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás.

11.- Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.

Ellis afirma que las demás ideas irracionales (las 11 ideas irracionales de su 1ª época y otras muchas) pueden incluirse en estas (1990). Para Ellis, cualquier perturbación emocional estará relacionada, con gran probabilidad, con alguna de estas creencias irracionales. El objetivo de la terapia será detectar y cambiar tanto las inferencias erróneas como las creencias dogmáticas y absolutistas que las originan. Asimismo esas actitudes de exigencia y necesidad perturbadora, facilitarían las distorsiones cognitivas (2003).

Jones en 1968 para la construcción del instrumento de medida de las ideas irracionales retoma diez de ellas y las denomina de la siguiente manera: necesidad de aprobación (idea 1), altas auto-expectativas (idea 2), tendencia a culpabilizar (idea 3), reacción a la frustración (idea 4), control emocional (idea 5), ansiedad acerca del futuro (idea 6), evitación de problemas (idea 7), dependencia de otros (idea 8), indefensión acerca del cambio (idea 9), preocupación excesiva por los demás (idea 10) y perfeccionismo (idea 11). Para la construcción de este instrumento no se retomó la idea 10.

## **1.2 Exigencias Absolutistas.**

Ellis, en su “Manual de Terapia Racional Emotiva” (1990), plantea la existencia de la “necesidad perturbadora” de las personas, conformada de perturbaciones emocionales y necesidades absolutistas que identifican las creencias irracionales:

- Cuando se piensa que alguien “debería”, “es necesario”, o “tiene que” ser diferente de lo que es en realidad; (denominado exigencia absolutista).

- Se usa “horrendo”, cuando no es de esa manera; (denominado catastrofismo); “es terrible que”, “es horroroso, no puede ser tan malo como parece”.
- Pensar que no se puede “sufrir, soportar o tolerar” a la persona o cosa, por lo que no debería haber sido así; (denominado baja tolerancia a la frustración); “no puedo soportarlo”, “no puedo experimentar ningún malestar nunca”.
- Pensar que uno mismo o los demás han cometido “errores horribles” o lo siguen haciendo, no deben actuar como lo hacen, no valen para nada y son canallas, podridos o despreciables; (denominado condena o depreciación). “soy un tonto”, “es un malvado” toca la valoración de sí mismo y de otros.

Dentro del proceso psicoterapéutico de la TREC, las formas para encontrar la irracionalidad se enfocan en buscar en el discurso del paciente:

- Deberías: “Debo de”, “Tengo que”, “Tendrían que”, “Necesito que”;
- Absolutos: nadie, nunca, todo, siempre,
- Generalizaciones: (denominadas distorsiones de la realidad), todos los hombres...

Estos son imperativos internos y necesidades perturbadoras que buscan cumplimiento de deseos fuera de la realidad, dado que ven el mundo deformado y resultan en afirmaciones anti-empíricas de necesidad exigente e imperativa sobre lo que piensa la persona.

Con base en lo anterior, es importante detectar las creencias irracionales que constituyen la perturbación emocional, ya que son emociones negativas e

intensas, necesidades exigentes, inflexibles, rígidas y de larga duración, que causan malestar emocional, están fuera de la realidad, hacen perder oportunidades y son absolutas.

En ocasiones, las personas piensan que sus deseos y preferencias son demandas a ser cumplidas por los otros. Ellis en “Las primeras teorías y prácticas de la TREC” (2003), señala la “Necesidad Perturbadora” (“musturbatory” en inglés) para reconocer las creencias irracionales:

1. Es absolutamente necesario, tener un buen desempeño y para ganar la aprobación de los otros significativos. Si fallo, en estos aspectos, es horrible y yo seré una persona indigna incompetente, que probablemente siempre fallará y merezco sufrir.

Mantener esta creencia tiende a contribuir a sentimientos de ansiedad, pánico, depresión, desesperanza y falta de valor.

“Tengo que conseguir afecto o aprobación de las personas importantes para mí”

“Debo hacer todo bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones”.

2. Las personas con las que me relaciono, es absolutamente necesario, que me traten muy bien, con consideración y justicia. De lo contrario, es terrible, yo seré malo, ellos son indignos, podridos, que siempre me tratan mal y no merecen una vida buena y deben ser severamente castigados por actuar tan abominable conmigo.

Mantener esta creencia contribuye a sentimientos de ira, rabia, furia y venganza.

Pudiera generar conflicto, guerras, genocidio y holocausto.

“Tengo que ser competente, no cometer errores y conseguir mis objetivos”.

“Deben actuar de forma agradable, considerada y justa conmigo”.

3. Las condiciones en las que vivo deben -absolutamente necesaria y prácticamente en todo momento-, ser favorables, seguras y sin complicaciones, de forma rápida, fácil y agradable, si no son de esa manera, el mundo es terrible y horrible y no puedo soportarlo. Nunca podré disfrutar de mí mismo en absoluto.

Mi vida es imposible y casi no vale la pena vivir.

Mantener esta creencia apoya la baja tolerancia a la frustración, ira, depresión, autocompasión, y conductas (dilación, evitación e inacción).

“Tengo que conseguir fácilmente lo que deseo (bienes materiales, emocionales o sociales) y no sufrir por ello”.

“Deben ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero, sin mucho esfuerzo o incomodidad”.

Cuando se presentan las demandas absolutistas sobre sí mismo, las otras personas y el mundo, y estas demandas fallan, Ellis (1979, 1980) señala que se genera un malestar emocional que dará lugar a dos tipos de perturbación psicológica: la ansiedad del Yo y la ansiedad perturbadora.

Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) señalan con base en lo expuesto por Ellis, que la Ansiedad del Yo es un malestar emocional intenso, que presenta sentimientos fuertes de depresión, vergüenza, culpa o incapacidad. La persona experimenta:

1 Que su “yo” o su valía personal está amenazado,

2 Que “debe” o “tiene” necesariamente que hacer bien las cosas y/o ser aprobado por los demás

3 Que siente que es “horroroso”, “terrible” o “catastrófico” no hacer bien las cosas y no ser aprobado por los otros como él cree que “debería” o “tendría” que ser.

Lo cual supondría, el auto desprecio de sí mismo por no cumplir con las exigencias que tiene sobre sí, los otros y el mundo. Aquí se consideraría la auto aceptación incondicional, reconociendo la falibilidad humana para el adecuado afrontamiento de los problemas.

Por otro lado la “ansiedad perturbadora” es el malestar emocional que experimenta la persona cuando:

1 Considera que su vida o bienestar se encuentran amenazados

2 Que debe o tiene que conseguir lo que desea necesariamente o “no debe o no tiene” que experimentar o padecer lo que no desea

3 Que es terrible, horroroso o catastrófico, en lugar de desagradable o incómodo, no conseguir, lo que cree que debe o tiene que tener, y siente lo que cree que no debe o no tiene que sentir.

Implica una baja tolerancia a la frustración por las demandas a sí mismo, a los otros o al mundo que son dogmáticas sobre las condiciones de bienestar y vida confortable que debería tener. La tolerancia a la frustración es la alternativa saludable y racional en este caso. La no aceptación del malestar como las emociones negativas es la problemática.

Cuando no se cumplen esas exigencias o necesidades de la persona, se afecta la capacidad para afrontar situaciones desagradables y surgen los pensamientos disfuncionales o distorsiones cognitivas.

### **1.3 Estructura de la Terapia TREC**

Roca (2013), expone una síntesis de la estructura del proceso terapéutico y la práctica de la TREC de Ellis, Grieger y Dryden, se presenta un resumen del mismo:

### 1ª. Etapa Psicodiagnóstico

Descubrir las creencias irracionales que producen emociones o conductas contraproducentes.

Comprender cómo contribuyen a los problemas del paciente.

Señalar metas realistas (acuerdo terapeuta-paciente).

### 2ª. Etapa *Insight* Intelectual

Comprender que las creencias irracionales causan sus problemas.

Tomar conciencia de que son perjudiciales.

Auto aceptarse, aunque hayan creado y sigan manteniendo sus problemas.

Afianzar y mantener nuevas actitudes racionales.

### 3ª. Etapa *Insight* Emocional: cambio de actitudes.

Lograr un cambio de actitudes emocionales y conductuales.

Considerar sus ideas como hipótesis a comprobar.

Valorar las nuevas ideas beneficiosas y racionales.

Trabajar duro para abandonar las viejas creencias irracionales y adherirse a las nuevas creencias racionales.

Manejar las resistencias por ansiedad al cambio, miedo a perder las ganancias secundarias de pensar y actuar patológicamente, o baja tolerancia a la frustración dado que cambiar debe ser fácil.

### 4ª. Etapa final: Fortalecer los Hábitos Racionales

Preparar al paciente a automatizar los cambios adquiridos en la terapia.

Prepararle para que, en el futuro, él sea su propio terapeuta.

La terapia puede acabar, disminuyendo gradualmente las sesiones y planificando una sesión de seguimiento.

Hauck y McKeegan (1997), señalan que cuando las creencias irracionales que defiende una persona son provocadas por circunstancias de significado personal, es probable que dicho individuo experimente una o más emociones negativas inapropiadas como la ira, culpabilidad o vergüenza, incluso hasta la ansiedad y depresión.

En la terapia la persona tiene un espacio, en donde se le dedica especial atención, para hablar de sus sentimientos, emociones, conductas, insatisfacciones y preocupaciones. Además la TREC busca que adquiera ciertas habilidades psicológicas y sociales para entender su forma de pensar y su conducta, que sea más consciente de la realidad. Así como favorece su desarrollo personal, la utilización de sus capacidades aprendiendo habilidades que le permitan un mejor desempeño en la mayoría de los ámbitos, también se trabaja en la resolución de problemas, considerando el manejo de conflictos y negociación, a fin de poder enfrentarse ante la vida en mejores condiciones.

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

#### **1.4 Los seis principios de la terapia racional emotiva**

El pensamiento es el principal determinante de las emociones humanas. Los acontecimientos o las demás personas, aunque pueden contribuir, no nos hacen sentir mal o bien, sino que lo hacemos nosotros mismos en función de cómo interpretemos los acontecimientos y las cosas que pasen por nuestra mente.

El pensamiento disfuncional es la principal causa del malestar emocional. Es decir, si ante la existencia de cualquier problema emocional, como ansiedad, agorafobia, problemas de pareja, etc., se analiza lo que pasa por la mente de esa persona en cada momento, se podrá observar cómo lo que se dice a sí misma está provocando que se sienta de un modo u otro y manteniendo su psicopatología.

La TREC dice que debido a que se siente en función de lo que se piensa, para acabar con un problema emocional, se tiene que empezar por hacer un análisis de pensamientos. Si la psicopatología es producto del pensamiento irracional, lo mejor que se puede hacer es cambiar ese pensamiento. “De hecho, es lo único que podemos cambiar, ya que no podemos cambiar directamente las emociones ni dejar de sentirnos mal sólo porque lo deseemos” (Abrahms, 2005).

Múltiples factores, tanto genéticos como las influencias ambientales se encuentran en el origen del pensamiento irracional y la psicopatología. De hecho, los seres humanos, parecemos tener una tendencia natural hacia el pensamiento irracional (no constructivo) y la cultura en que vivimos moldea el contenido específico de esas creencias (Abrahms, 2005)

A pesar de la existencia de influencias del pasado en la psicopatología, la terapia racional emotiva hace énfasis en las influencias presentes, ya que son las responsables de que el malestar haya continuado a través del tiempo, a pesar de que las influencias pasadas hayan dejado de existir. La causa principal del malestar emocional no tiene que ver con el modo en que fueron adquiridas esas creencias o modos de interpretar la realidad sino con el hecho de seguir manteniéndolos en el presente. Así, si una persona evalúa su modo de pensar y lo cambia en el presente, su funcionamiento y sentimientos serán muy diferentes. Es

decir, no es imprescindible (aunque puede ayudar) ir al origen ni descubrir qué sucedió en el pasado, pues podemos trabajar directamente en el momento presente.

Aunque las creencias se puedan cambiar, ese cambio no va a suceder necesariamente con facilidad. Las creencias irracionales se cambian mediante un esfuerzo activo y persistente para reconocerlas, retarlas y modificarlas, lo cual constituye la tarea de la terapia racional emotiva.

### **1.5 Emociones negativas adecuadas e inadecuadas**

Las emociones negativas inadecuadas se definen como aquellas que hacen que las condiciones adversas y las frustraciones empeoren e impiden resolver el problema o la causa del malestar. Entre ellas se encuentran la ansiedad, depresión, ira, culpa, vergüenza y dolor emocional, etc. Como hemos visto, son causadas por creencias irracionales.

Las emociones negativas adecuadas son aquellas que tienden a darse cuando los deseos y preferencias humanas se ven bloqueados y frustrados, y ayudan a las personas a minimizar o eliminar el problema. Es decir, se ponen en marcha para solucionarlo. Entre ellas se encuentran la preocupación, la tristeza, el enfado, el remordimiento, el pudor y la decepción (Grieger, 1990).

La terapia racional emotiva ayuda a las personas a sustituir sus emociones negativas inadecuadas por emociones negativas adecuadas, de modo que, ante una situación conflictiva, en vez de sentir una ansiedad paralizante, por ejemplo, pueda sentir solamente una preocupación que le lleve a resolver el problema.

### **1.6 Emociones positivas adecuadas e inadecuadas**

Los sentimientos positivos también pueden ser inadecuados. Por ejemplo, el sentimiento de grandiosidad o superioridad es una emoción positiva porque hace que una persona se sienta bien. Sin embargo, se basa en una percepción irreal de uno mismo y a la larga provocará problemas en las relaciones con los demás y rechazo. Las emociones positivas adecuadas son el resultado de la satisfacción de los deseos, metas e ideales humanos. Incluyen el amor, el placer, la curiosidad, la felicidad.

### **1.8 Los síntomas secundarios**

Las personas, cuando sienten y actúan, tienen a la vez determinados pensamientos sobre sus sentimientos y conductas y estos pensamientos les llevan a tener otros sentimientos y conductas. Así, una persona se siente triste por la pérdida de algo valioso, se da cuenta de eso y valora ese sentimiento de alguna manera; por ejemplo, piensa que no debería sentirse triste y se avergüenza por ello.

Cuando las personas se sienten emocionalmente mal, a veces perciben sus síntomas de una manera tremendista y absolutista, pensando cosas como: "es terrible que esté deprimido; soy débil e inútil por sentirme así, no puedo soportarlo." Así desarrollan un síntoma secundario, como depresión por estar deprimidos o por sentirse ansiosos. De este modo, una persona con fobia a los ascensores puede sentir ansiedad tan sólo ante el hecho de pensar en un ascensor o en si habrá alguno en el edificio del amigo que quiere visitar. Esto deriva del hecho de creer que sentir ansiedad es algo terrible que no debería sucederle. Por tanto, si tiene que subir a un tren, podría preguntarse si también en esa situación sentirá ansiedad. Este miedo a la ansiedad provocará ansiedad,

llegará al tren sintiéndose ansioso y acabará teniendo también fobia a los trenes sin ni siquiera darse cuenta del proceso que lo ha llevado a eso. Incluso puede acabar teniendo ansiedad en numerosas situaciones. De este modo, estos síntomas secundarios pueden llegar a ser más graves e incapacitantes que los primarios.

### **1.8 La teoría del ABC**

La terapia racional emotiva consiste en reemplazar esas creencias inapropiadas por creencias apropiadas y racionales mediante la teoría del ABC (Ellis, 1993). Donde A= es el hecho activador, B= pensamientos o creencias y C = consecuencias. Seguido de D= debate y E= evaluación. El método principal para hacer esto se llama debate de pensamiento y es, básicamente, una adaptación del método científico a la vida cotidiana. Es decir, si nuestros pensamientos son los principales responsables de nuestras emociones negativas inadecuadas, podemos sentirnos mejor si aprendemos a pensar por medio de un método científico según el cual dichas creencias son consideradas hipótesis cuya validez o invalidez habrá que determinar antes de ser aceptadas o rechazadas. Los pasos a seguir son los siguientes:

Descubrir las creencias (B) que están en la base de los problemas (A) y ver claramente que son ilógicas, no realistas y que causan malestar (C).

Aprender a debatir (D) esas creencias y demostrarse a sí mismo cómo y por qué no están claras.

Discriminar las creencias irracionales y no constructivas de las racionales y constructivas, mostrando cómo estas últimas conducen a mejores resultados.

Cambiar las creencias irracionales por creencias racionales (E).

La TREC se complementa con terapias cognitivo conductuales y es comparada frecuentemente con la terapia cognitiva de Beck (Riso, 2006).

## CAPÍTULO 2

### **Expresión Emocional**

La expresión facial de las emociones se puede abordar desde distintas teorías, pero en esta investigación se mencionarán a grandes rasgos sus orígenes más afines a este estudio, empezando por definir lo que son las emociones. Por otro lado la kinésica, perteneciente al lenguaje no verbal y a la comunicación.

Después retomando la psicología evolucionista al usar como referencia la idea de estudiar el origen del comportamiento actual con base en la evolución desde los primates, haciendo énfasis en las emociones, lo cual redactó Darwin en el libro “La expresión emocional en animales y el hombre” y finalizando con la propuesta de Ekman sobre las emociones universales, su función y su expresión facial.

#### **2.1 ¿Qué es una emoción?**

Una emoción es un estado afectivo que se experimenta, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influido por la experiencia y tienen una función adaptativa del organismo a lo que lo rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras (Guerri, 2012).

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que surgen para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos. De todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo (Guerri, 2013).

A los pocos meses de vida, se adquieren las emociones básicas como el miedo, la ira o la alegría. Algunos animales comparten esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, por el uso de símbolos, signos y significados.

Cada individuo experimenta una emoción dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse. Las emociones se pueden observar físicamente en el rostro mediante la expresión facial, que a su vez es parte del lenguaje del rostro y éste a su vez del lenguaje corporal, al cual se le denomina kinésica (Davis, 2006).

## **2.2 Kinésica**

Continuando con la kinésica, se puede definir como la rama de la ciencia que tiene como objeto de estudio el significado expresivo, apelativo o comunicativo de los movimientos corporales y los gestos aprendidos o somatogénicos, no orales, de percepción visual, auditiva o táctil, solos o bien en relación con la estructura lingüística y paralingüística, sin menospreciar la situación comunicativa (Pease, 2006). Los movimientos corporales que aportan significados especiales a la palabra oral, durante un evento comunicativo, a veces pueden tener una intención

o no tenerla. También es conocida con el nombre de comportamiento kinésico o lenguaje corporal.

También puede definirse como el término amplio usado para las formas de comunicación en los que intervienen movimientos corporales y gestos, en vez de (o además de) los sonidos, el lenguaje verbal u otras formas de comunicación.

Si bien la kinésica estudia el lenguaje corporal y los gestos en primera instancia, la expresión emocional es gran parte de ello, surgiendo como interés de estudio con el biólogo Charles Darwin.

### **2.3 Antecedentes sobre el estudio de la expresión facial emocional**

En 1873 Darwin publica “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre” donde menciona sus observaciones sobre cómo los animales, especialmente en los primates, tenían un extenso repertorio de emociones, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Por tanto, tienen una función adaptativa.

A pesar de que la expresión de las emociones se explica coherentemente de acuerdo con su teoría evolucionista, el desarrollo de ésta es uno de los procesos menos sometidos al principio de la selección natural, incluso constatándose explicaciones de inspiración Lamarkista en las que se defiende que los hábitos adquiridos pueden llegar a heredarse. Los tres principios fundamentales de la explicación de las emociones, que tienen una relación tangencial con el principio de selección natural son los siguientes:

Hábitos útiles asociados. Los hábitos o movimientos que son de utilidad para satisfacer deseos, eliminar sensaciones, etc. llegan a ser tan habituales que se

producen incluso en situaciones que no requieren semejante patrón de respuesta. Esto es lo que ocurre con la expresión de las emociones, que se producen una serie de gestos y movimientos en situaciones que incluso no se requieren, pero que han sido de utilidad anteriormente en otros contextos. Es evidente que esta explicación es incoherente con el principio de selección natural, que establecía que las características que se mantienen y se heredan son las que han demostrado su adaptación al medio y valor para la supervivencia (Chóliz, 1995).

Antítesis. En el caso de que el hábito esté consolidado, cuando se produce un estado de ánimo contrario al que produce semejante patrón conductual, se producirá la respuesta motora contraria, se trata de una forma de asociación por contraste (Symons, 1990).

Acción directa del sistema nervioso. Una fuerza nerviosa en situaciones de gran excitación puede dar lugar a movimientos expresivos. Tales expresiones se canalizan por los cauces fisiológicos que estén más preparados por los hábitos, de forma que "la energía fluye con independencia del hábito, pero las acciones expresivas dependen de éste". Así pues, según este principio, la descarga neural puede afectar directamente a la musculatura expresiva asociada con una emoción particular. La dirección de la descarga neuronal está determinada en parte por la estructura del sistema nervioso. Esta idea supone un antecedente de las teorías de Izard (1991) y Tomkins (1962) de que existen programas subcorticales innatos para la expresión de cada una de las emociones básicas.

Lo más importante en la expresión de las emociones son los reflejos y los instintos, que son innatos y se heredan de nuestros antepasados, manifestando una clara continuidad filogenética en la expresión de las emociones, del mismo

modo que existe continuidad en la evolución biológica. Así, tanto la expresión de las emociones propias, como el reconocimiento de las de los demás, se realizan de forma principalmente involuntaria y no aprendida. Los hábitos, producto de asociación de reflejos, que tengan como función la expresión emocional pueden modificarse e ir desapareciendo. De cualquier manera, para Darwin, son menos relevantes que los reflejos e instintos. Darwin asume posturas Lamarkistas en la explicación de la aparición de determinados instintos o expresiones emocionales (enseñar los dientes como expresión de ira, etc....) en lo que se refiere a la transmisión hereditaria de los hábitos aprendidos. Una vez heredados, se convierten en acciones instintivas y quedarán bajo el dominio del principio de selección natural. Los principios Lamarkistas fueron aplicados a las conductas, no a la anatomía y fisiología, si bien la relación entre fisiología y conducta es una de las aportaciones más relevantes de Darwin aunque desconocidas durante mucho tiempo.

La aportación más destacable de la teoría de Darwin a la expresión de las emociones es la asunción de que los patrones de respuesta expresiva emocional son innatos y que existen programas genéticos que determinan la forma de la respuesta de expresión emocional. No obstante, el aprendizaje puede determinar que una reacción se presente en ciertas situaciones, o no, además de modificar el propio patrón de respuesta expresiva. Habitualmente lo que es innato es el programa que determina la respuesta emocional, pero ésta no puede producirse si no existe el adiestramiento o aprendizaje necesario.

Las aportaciones de Darwin no se limitan únicamente a un nivel conceptual, sino que trascienden incluso al plano metodológico. Se puede convenir en que la lógica

de la investigación en la expresión facial de las emociones sigue siendo la misma que la que inspiró a Darwin para proponer sus puntos de vista acerca de la expresión emocional. Como se ha puesto de manifiesto, para Darwin cada una de las cualidades afectivas, al menos las principales, son innatas. Para demostrar este aserto, Darwin realiza una serie de estudios que, con las modificaciones lógicas que los avances a nivel metodológico suponen, son extraordinariamente similares a los realizados un siglo después por quienes pueden considerarse sus discípulos lejanos. Los estudios más representativos que realizó Darwin y que interesan en la psicología de la emoción son los siguientes:

- Estudio de la expresión de las emociones en animales filogenéticamente cercanos al ser humano.
- Estudio de la expresión de las emociones en ciegos de nacimiento que nunca han visto dichos gestos y que, por lo tanto, no han podido aprenderlos.
- Estudio de la expresión de las emociones en niños antes de que hubieran podido aprender cómo expresan dicha emoción otras personas.
- Evidencia de que las personas de diferentes culturas y etnias realizan movimientos y gestos parecidos cuando experimentan emociones similares.
- Estudio de las emociones expresadas en obras de arte (pintura y escultura).
- Emociones experimentadas cuando se estimula eléctricamente ciertos músculos asociados a determinadas experiencias emocionales.

## **2.4 Emociones universales Básicas**

Tejero (1995) menciona que décadas después un psicólogo neo-darwinista retomó la teoría de Darwin de la universalidad de las emociones.

Ekman había dedicado su vida a la psicoterapia y ayudar a las personas con trastornos mentales. Antes de Ekman, se creía ampliamente (por antropólogos incluyendo a Margaret Mead) que las expresiones faciales y las emociones que el humano representa se determinaron por la cultura y que las personas aprendieron a hacer y leer las expresiones faciales de sus sociedades, por lo tanto variarían en las diferentes partes del mundo (Cosmides, 1990).

Ekman dudaba de la afirmación de Darwin de que las emociones eran innatas y universales y para comprobarlo decidió estudiar las expresiones faciales en diferentes culturas.

Él comenzó su investigación en la comunicación no verbal en la década de 1950, con el desarrollo de maneras sistemáticas para medir el lenguaje corporal. En el proceso, descubrió que, a través de la investigación empírica, pudo identificar constantemente las expresiones faciales creadas por el movimiento de los músculos de la cara, y fue así como Ekman amplió su investigación para incluir expresiones faciales y sus significados y se dispuso a probar esta idea en 1968. Él viajó a Papúa Nueva Guinea para estudiar las expresiones faciales de los miembros de una tribu apartada llamada Fore, donde aprendió que podían identificar constantemente las emociones en las expresiones faciales por mirar fotos de la gente de otras culturas, a pesar de que la tribu no había sido expuesta a culturas exteriores.

En contra de todo pronóstico vio que las expresiones faciales de ciertas emociones se repetían allá donde iba (Ekman, 1977). A estas emociones decidió llamarlas emociones básicas. Toda emoción básica es universal, primitiva, independiente de la cultura, tiene una expresión facial propia, activa organismo y cerebro de una forma específica y prepara al cuerpo para una acción (como la huida o el ataque).

Los antecedentes de cada emoción también son en parte específicos de cada cultura debido a que muchos de ellos reflejan acontecimientos significativos de nuestros antepasados y que las respuestas emocionales han ido apareciendo en paralelo a la evolución, principalmente para movilizarlos adaptativamente como respuesta a sucesos significativos (Putchik, 1980). No obstante la expresión facial si es universal, debido a que también ha sido comprobado en ciegos de nacimiento cómo expresan las mismas expresiones faciales e incluso similitudes en lenguaje corporal (Matsumoto, 2009).

Antes de continuar es importante aclarar que no todo el mundo coincide en el número de emociones básicas universales y en cuáles son. Ekman nos propone 6: miedo, ira, alegría, tristeza, asco y sorpresa. Estas dos últimas son las más discutidas. La sorpresa porque su expresión facial se confunde con la del miedo, y el asco porque puede considerarse una reacción fisiológica más que una emoción (Ekman, 1990).

Esta lista de expresiones faciales, que Ekman publicó en el año 1972, dispone de las seis emociones, así como imágenes, definiciones y movimientos musculares de las mismas. A continuación se detalla la función de cada una recalando que todas ellas son universales, básicas, adaptativas e independientes de la cultura.

### **2.4.1 Miedo**

El miedo es un conjunto de sensaciones que aparecen tras un estímulo o situación amenazante. Su función es avisar de un posible peligro y preparar al organismo para huir y/o atacar. En la evolución del ser humano esta emoción ha sido imprescindible para la supervivencia. Por eso, cualquier experiencia real que comprometa la prolongación o la calidad de la vida, es una historia de miedo.

En los humanos el miedo se expresa e identifica desde la infancia temprana. Indudablemente, vivir inmerso en una cultura y una sociedad moldea en parte la forma en que expresamos nuestras emociones. Aun así, las emociones que se han etiquetado como básicas poseen características fisiológicas, posturales y faciales fácilmente reconocibles, independientemente del lugar donde se nace (Bastida, 2011). En el caso concreto del miedo, se produce una activación orgánica general: aceleración del ritmo cardiaco, aumento del consumo de oxígeno, acentuación del tono muscular, descarga hormonal, etc. A nivel externo se puede observar tensión muscular (tanto a nivel corporal como facial), postura corporal ligeramente inclinada hacia atrás, los ojos abiertos, las cejas elevadas, la boca abierta con los labios sutilmente estirados hacia las orejas y la barbilla próxima al cuello. En algunos casos de miedo extremo el alto nivel de tensión muscular puede llegar a provocar temblor, fricción de dientes, micción o defecación incontrolada.



Figura 1. Expresión facial del miedo.

Es fundamental remarcar el papel que tiene el miedo, y las emociones básicas en general, en la comunicación con los demás. Las características faciales y corporales, son señales de comunicación que permiten informar a los demás de la existencia de una amenaza. Es decir, una expresión facial de miedo es una señal de alarma rápida y eficaz que envía un mensaje inequívoco de peligro. Dadas las ventajas evolutivas derivadas de la capacidad de emocionarse, es fácil entender por qué el miedo ha perpetuado a lo largo de los siglos y por qué hoy en día nos acompaña. De no ser por el miedo, el humano no hubiera sobrevivido a sus cazadores.

#### **2.4.2 Ira**

La función de la ira es doble: por un lado se activa para el ataque o la lucha, mientras que por otro lado emite señales no verbales amenazantes para informar al enemigo de que se está listo para atacar o mostrar que algo es intolerable o sobrepasa límites. Esta emoción, al igual que el miedo, ha sido evolutivamente

necesaria para la supervivencia, ya que ha permitido la defensa en situaciones de peligro.

La emoción de la ira existe desde una edad muy temprana. Aunque la manera de expresarla puede estar influenciada por el entorno, al igual que el resto de emociones básicas tiene características fisiológicas, posturales y faciales fácilmente reconocibles, que son independientes de la cultura. Las manifestaciones fisiológicas de la ira son parecidas a las del miedo. El ritmo cardíaco se acelera, se respira más de prisa consumiendo más oxígeno y aumenta la tensión arterial. Además, la persona siente un fuerte impulso que la empuja a ir hacia el objeto de su enfado.

Un observador externo podrá detectar muchos signos que le permitan identificar la emoción. Por ejemplo, la cara será una de las zonas más distintas entre ira y miedo. En la ira hay una activación facial, al llegar más sangre a la cara, ésta se enrojece, y la persona puede sentir calor. Esto contrasta con la pérdida de riego sanguíneo que se da en el miedo, haciendo que la cara palidezca. En la ira, además, la mandíbula y los dientes se aprietan, incluso se puede llegar a enseñar los dientes (como hacen los animales hoy en día enseñando los colmillos), y los labios se tensan perdiendo volumen. Este último signo es muy difícil de inhibir y suele ser de los primeros en aparecer cuando se siente ira, incluso antes de que la persona sea consciente de ello. Además, también se fruncen las cejas, los puños se cierran, aumenta el tono muscular general, se alza la voz. Es decir, se dan señales no verbales de que se está listo para el ataque.

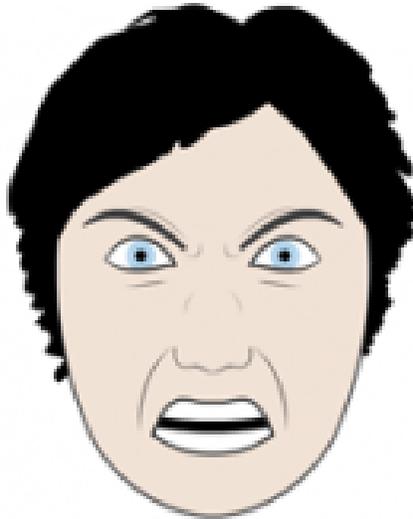


Figura 2. Expresión facial de la ira.

La expresión de la ira tiene una función clave en la comunicación con los demás. Las señales tanto posturales como faciales alertan al grupo de un peligro, aparte de prepararlos para la acción. Además, las señales agresivas muestran a quien amenaza que se está preparado para enfrentarse a él y atacar. Se le da información de que se está dispuesto a luchar para defenderse (Basáñez, 2008). Por lo tanto, ya que la función de la ira ha sido importante para la supervivencia no es de extrañar que esta emoción haya perdurado hasta hoy día.

#### **2.4.3 Tristeza**

La función de la tristeza es llevar a la persona a un estado que dé lugar a la reflexión. Metafóricamente sería como una alarma que indica cuando es necesario detenerse y recapacitar. Cuando una persona está triste tiene menos energía, y esto facilita que se tome tiempo a solas y piense de manera profunda en el suceso que le provoca esta emoción. Además, la tristeza también ayuda a recapacitar y a aprender de los errores cometidos, e incluso a prepararse para los cambios.

La tristeza es una de las emociones que pueden ser más duraderas. Como las demás emociones básicas tiene características fácilmente reconocibles, tanto a nivel fisiológico, como postural y facial. Fisiológicamente se incrementa el funcionamiento del sistema nervioso simpático. Disminuye el metabolismo y la circulación sanguínea y linfática, la respiración se hace menos profunda, hay menos apetito y no se aprovechan tanto los nutrientes. Muchos otros procesos se enlentecen, como la cicatrización de las heridas. En cambio la frecuencia cardiaca y la presión arterial se incrementarán ligeramente. En cuanto a la postura corporal suele haber una falta de tono muscular. Los hombros suelen estar encogidos y curvados hacia delante, con la cabeza agachada. También se puede percibir una falta de energía y vitalidad. A nivel facial los párpados y las comisuras de los labios caen hacia abajo, la boca se entreabre y las mejillas se elevan ligeramente. Los ojos pueden humedecerse, o incluso pueden llegar a caer las lágrimas cuando se produce el llanto (Chóliz, 2005).



Figura 3. Expresión facial de la tristeza.

Por otro lado, la tristeza también tiene un papel importante en la comunicación con los demás. Las expresiones faciales asociadas a la tristeza expresarán de manera no verbal que se necesita ayuda. Por lo tanto, esto facilitará que el círculo social del individuo se preocupe y brinde la atención que se requiere, sin siquiera tener que pedirlo. Dada la importancia que tiene la tristeza tanto a nivel comunicativo, como ayudar a gestionar los cambios y llevar al crecimiento personal, no es de extrañar que se trate de otra de las emociones que siguen presentes hasta la fecha.

#### **2.4.4 Alegría**

El papel principal de la alegría a lo largo de los siglos ha sido favorecer la disposición del ser humano a relacionarse y vincularse socialmente. Pero su función no termina ahí, la sensación de bienestar generada por la alegría también promueve altos niveles de energía y disposición a la acción constructiva. Es decir, de manera indirecta, promueve nuevas iniciativas de acción y potencia nuestro rendimiento, favoreciendo la creatividad, el aprendizaje, la memoria, la resolución de conflictos, etc. Indudablemente esta emoción ha tenido un gran peso en el desarrollo y la evolución de los seres humanos (Greenberg, 2002).

Desde la temprana infancia resulta bastante sencillo identificar o reconocer cuando alguien está alegre. Las características faciales, posturales y fisiológicas de esta emoción son bastante particulares y difícilmente se confunden con las del resto de emociones básicas. A nivel facial se puede observar cómo las comisuras de los labios se deslizan formando una sonrisa, cómo los párpados se aprietan ligeramente y cómo las mejillas aumentan mientras los bordes exteriores de las cejas decaen. A nivel fisiológico hay un aumento de la actividad tanto respiratoria

como cardiovascular, aunque en menor medida que en otras emociones como la ira o el miedo (Redondo, 2006). A nivel corporal, la alegría promueve la proximidad y el contacto físico.

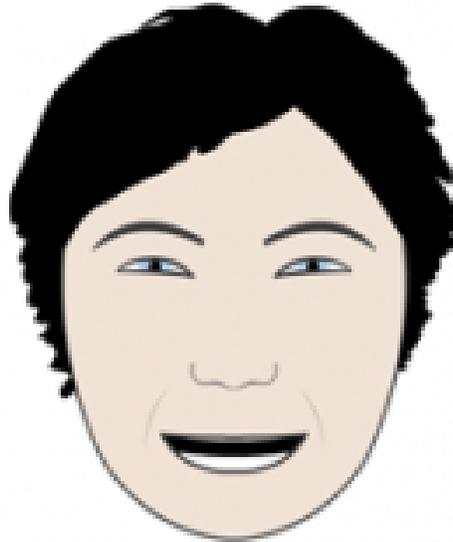


Figura 4. Expresión facial de la Alegría.

Es fácil intuir por las características descritas anteriormente que la alegría tiene un rol social muy importante. Esta emoción es a la vez causa y consecuencia de las relaciones e interacciones que establecen las personas que cohabitan en un mismo entorno. Es decir, por un lado la alegría incita a relacionarse con personas próximas al círculo social del individuo, y por otro lado, interactuar con estas personas suscita alegría en ese individuo. Tanto en la prehistoria como en el momento actual, resulta bastante complicado sobrevivir como individuo aislado, de ahí que resulte tan necesario promover emociones como la alegría (y derivadas de ésta) que fomenten el acercamiento y los vínculos dentro del grupo (Izard, 1991).

#### **2.4.5 Sorpresa.**

La sorpresa surge a partir del descubrimiento de algo inesperado y dura tan sólo unos segundos. Es la emoción más breve de todas, y va seguida inmediatamente

de otra emoción como el miedo, la alegría, la ira, el alivio o el asco. Sin embargo, la emoción que sigue más frecuentemente a la sorpresa es el miedo.

La expresión facial de la sorpresa se identifica cuando las cejas se elevan hasta que se vuelven curvas, los ojos y los párpados se abren y la mandíbula cae mostrando la boca abierta, los labios y los dientes. La expresión de la sorpresa es muy parecida a la del miedo, así que se confunden frecuentemente en cualquier cultura (Ekman, 1997).



Figura 5. Expresión facial de la sorpresa.

La brevedad de la expresión de la sorpresa es una característica única de esta emoción. Todas las demás pueden ser de corta o de larga duración, pero la sorpresa no puede durar más de unos segundos. Por esta razón algunos especialistas no categorizan a la sorpresa como una emoción. Además, en contra de la teoría de Ekman, argumentan que la sorpresa no es sentida como agradable o desagradable, y en cambio las demás emociones sí.

¿Para qué sirve sentir sorpresa? La finalidad adaptativa de la sorpresa es de orientación, es decir, preparar al individuo para afrontar una nueva situación. Cuando un individuo se sorprende, ésta emoción surge en un momento en el cual aún no se sabe qué está pasando exactamente. La sorpresa nos ayuda a darnos cuenta de lo que está sucediendo y después del análisis de la situación, deja paso a la emoción que corresponda en ese momento (Reeve, 1994).

#### **2.4.6 Asco.**

El asco se describe como un sentimiento de aversión. Aversión al sabor, olor, visión, oído, tacto e incluso pensamiento de algo ofensivo y desagradable para una persona o una sociedad. También pueden provocar asco ciertas acciones o incluso ideas.

Como emoción básica, el asco es universal, pero los “provocadores” del asco varían según la cultura. Muchas comidas que son “asquerosas” para la cultura occidental no lo son para la oriental (carne de perro, insectos...). Sin embargo, existen cinco elementos que producen asco a todas las culturas: las heces, el vómito, la orina, los mocos y la sangre. Que son curiosamente elementos de nuestro cuerpo que fuera de él parecen asquerosos para todos (Becoña, 1985).

El asco es una emoción innata, como todas las emociones básicas, pero no se manifiesta hasta el cuarto año de vida. Antes de esa edad los niños sienten repugnancia hacia cosas que tienen mal sabor, pero no asco.

La expresión facial de esta emoción se manifiesta con el labio superior de la boca elevado del todo y el labio inferior sobresaliendo un poco. La nariz se arruga profundamente y la zona cercana a las fosas nasales se eleva. Las mejillas suben y las cejas bajan. Si el asco es muy profundo, la lengua sale ligeramente. La

expresión facial del asco es fácilmente confundible con la de la ira, y es que a veces la ira puede convertirse más tarde en asco o viceversa. Con el asco se activan la salivación y las náuseas, pudiendo dar lugar incluso al desmayo.



Figura 6. Expresión facial del Asco.

A nivel cerebral el asco se genera en el sistema límbico. Hay autores que no consideran el asco como una emoción, sino más bien como una reacción fisiológica.

La funcionalidad del asco es clara, es útil para librarnos de aquello que consideramos asqueroso, desde comida en mal estado hasta formas de comportamiento o ideas inaceptables o repugnantes.

Por último (Reeve, 1994) menciona que de acuerdo o basado en las emociones básicas se van a generar las emociones secundarias es decir un mosaico de emociones, así mismo cada emoción tiene elementos que las diferencian y se manifiestan en 3 niveles:

- Facial-expresivo (Expresión facial correspondiente a cada emoción)
- Subjetivo -Cognitivo (La actividad mental ante dicha emoción)

- Fisiológico (La reacción fisiológica del cuerpo al manifestar una emoción)

Los hallazgos de Ekman revelaron que las expresiones faciales que se utilizan tanto en el mundo occidental como oriental, son universales. Sin embargo, las teorías de Ekman han evolucionado desde que ideó su lista de emociones básicas. En 1994, añadió una serie a la lista de emociones universales, aunque hizo hincapié en que no todas ellas pueden ser identificadas utilizando expresiones faciales. Estas emociones adicionales son: diversión, desprecio, contentamiento, vergüenza, culpa, orgullo, alivio, satisfacción y placer sensorial.

## **2.5 Microexpresiones**

Para facilitar su estudio Ekman (1997) creó el “*Facial Action Coding System*” (FACS) y en el 2001 el METT (*Microexpression training tool*), que es un método para clasificar los movimientos asociados a los músculos de la cara, en donde se aprende a detectar las expresiones faciales y microexpresiones mediante códigos y observación.

Las microexpresiones se llaman así no precisamente porque sean muy pequeñas, sino porque su duración en el rostro humano es increíblemente corta (aproximadamente la vigésima parte de un segundo) aparte, son movimientos involuntarios de los músculos de la cara, en momentos especialmente emotivos y que estén relacionados con una situación que pueda provocarnos ansiedad; ya sea por motivos positivos o negativos. Estudios posteriores revelaron que estas fugaces expresiones eran reveladoras y que generalmente ocurrían en pacientes con conflictos (Ekman, 2005).

Fueron descubiertas por dos psicólogos, Ernest Haggard y Kenneth Isaacs en 1966, quienes informaron que mientras pasaban en cámara lenta películas de

psicoterapia, habían notado expresiones en el rostro de los pacientes que aparecían por un instante para volver a desaparecer inmediatamente en una fracción de segundo. Las expresiones no eran visibles al pasar la película a velocidad normal sino que al pasarla nuevamente en cámara lenta, a más o menos un sexto de la velocidad normal, es cuando podían ser detectadas. A tal velocidad, y combinándola con la conversación, los movimientos del cuerpo, los gestos manuales y la iluminación (todos elementos distractores), es muy posible pasarlas por alto.

## CAPÍTULO 3

### **Validación de instrumentos.**

La validación de un instrumento se llevará a cabo cuando se necesite medir alguna variable o variables que no han sido medidas aún o para medir en población distinta con base en un instrumento ya creado.

#### **3.1 Consistencia Interna de un instrumento**

La elaboración de un instrumento se define prioritariamente en relación a su objeto de estudio. En las ciencias sociales, cuando la variable de interés no es directamente observable, se intenta estudiar esta característica sometiendo a los sujetos participantes a una serie de *ítems* que supuestamente miden directa o indirectamente la dimensión subyacente.

Medir la consistencia interna constituye una etapa fundamental del desarrollo de cualquier instrumento de medida. Se trata de ver en qué medida el resultado global de la escala refleja bien las respuestas dadas a cada uno de los ítems que

la componen. En otras palabras, se trata de estudiar la consistencia interna del instrumento.

A partir de una muestra de sujetos que han respondido a cada uno de los *ítems* de un instrumento, se puede comparar la varianza de cada ítem con la varianza global de la escala, esto con el objetivo de estimar la proporción de varianza de los puntajes verdaderos que es captada por los diferentes *ítems*. El índice llamado Alfa de Cronbach (1951), es el estadístico más utilizado para estudiar la confiabilidad o consistencia interna.

Sus valores varían entre 0 y 1. Según George y Mallery (1995), el alfa de Cronbach por debajo de 0,5 muestra un nivel de fiabilidad no aceptable, si tomara un valor entre 0,5 y 0,6 se podría considerar como un nivel pobre. Si se situara entre 0,6 y 0,7 se estaría ante un nivel débil, entre 0,7 y 0,8 indica un nivel aceptable. En el intervalo 0,8 – 0,9 se podría calificar como de un nivel bueno, y si tomara un valor superior a 0,9 sería excelente. Mientras más se acerque a la unidad, mejor es la consistencia interna de la escala.

### **3.2 Validez**

Según los estándares de la Asociación Americana de Psicología (APA), la validez “es la consideración más importante en la evaluación de un test. El concepto se refiere a la adecuación, significado y utilidad de las inferencias específicas hechas con las puntuaciones de los *tests*. La validación de un test es el proceso de acumular evidencia para apoyar tales inferencias. Una variedad de evidencias pueden obtenerse de las puntuaciones producidas por un test dado, y hay muchas formas de acumular evidencia para apoyar una inferencia específica. La validez, sin embargo, es un proceso unitario. Aunque la evidencia puede ser acumulada de

muchas formas, la validez se refiere siempre al grado en que esa evidencia apoya las inferencias que se hacen a partir de las puntuaciones” (APA, 1985).

La validez de un instrumento psicométrico tiene como objetivo precisar lo que el *test* mide y con qué grado de exactitud lo hace (Anastasi, 1994).

La validez es la capacidad que tiene un instrumento de medir realmente lo que debe medir, según la utilización que se le quiera dar (Bernier, 1985). Está siempre relacionada con una situación específica, es decir, en otros contextos, partiendo de muestras provenientes de poblaciones distintas y usando métodos diferentes, los resultados de validez pueden variar enormemente. En ningún caso la validez puede ser generalizada a otras situaciones. Decir que un instrumento es más válido que otro no tiene sentido alguno, a menos que dicho instrumento haya sido validado en una gran variedad de contextos o situaciones (Anastasi, 1988).

Las técnicas destinadas a medir la validez pueden ser agrupadas en tres grandes categorías: validez de contenido, validez de criterio y validez de constructo (Bollen, 1989).

### **3.2.1 Validez de Contenido**

Consiste esencialmente en examinar el contenido del instrumento o cuestionario para asegurarse de que tenga una buena representatividad de los comportamientos que se quieren evaluar (Beech y Harding, 1994).

Según Bernier et Pietrulewicz (1997) la validez de contenido se hace en función del grado de pertinencia que tiene el conjunto de *ítems* evaluados respecto de las dimensiones. Dado que no existe ningún índice cuantitativo de la pertinencia de los *ítems*, la evaluación se hace a través del juicio de expertos. Se trata de analizar la dimensión que se quiere estudiar con el fin de asegurarse que los *ítems*

sondean de manera proporcional todos sus aspectos importantes. Es crucial entonces, describir en detalle, desde el principio, el área o dimensión que se encuentra bajo estudio. En el caso de la validez de contenido del ISTAS21 (Manual del método CoPsoQ-istas21 para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con 25 o más trabajadores y trabajadoras) en Chile (Alarcón et al., 2008) el grupo de expertos estuvo de acuerdo con la gran mayoría de las definiciones que se hicieron respecto de las dimensiones psicosociales (agrupadas en cuatro grandes dimensiones, más la “doble presencia”) propuestas en la versión Española (Moncada et al., 2004) del instrumento. Se hicieron algunos cambios de “forma” en algunas preguntas para adaptarlo semánticamente a la realidad chilena.

### **3.2.2 Validez de criterio**

Permite evaluar la eficacia del instrumento para predecir el desempeño de un individuo en situaciones específicas. Para lograr esto, el desempeño en el instrumento debe ser confrontado con un criterio externo, es decir, a una medida directa e independiente extraída del mismo ámbito sobre el cual se quiere hacer la predicción con el instrumento. Un criterio es entonces, un elemento que se sitúa en el ámbito del comportamiento estudiado y que se escoge para poder estudiar su correlación con el instrumento que se quiere validar. Si la correlación es elevada, el instrumento predice bien el desempeño en el criterio, lo que indica que el instrumento mide bien aquello que se supone que debe medir (Anastasi, 1994).

### **3.2.3 Validez de constructo**

La validez de constructo consiste en averiguar qué grado de certeza se tiene cuando se afirma que un instrumento mide un cierto rasgo o un constructo teórico.

Algunos ejemplos de constructos teóricos son: aptitud escolar, inteligencia, actitudes racistas, nivel de ansiedad, el estrés laboral, etc. Cada constructo pretende explicar y estructurar ciertas regularidades que pueden ser observadas o no en el comportamiento de los sujetos. La validación de constructo exige la acumulación progresiva de información proveniente de diferentes fuentes. Toda la información pretende aclarar la naturaleza del rasgo estudiado o de las condiciones que influyen en su desarrollo. La validez de constructo es el principal tipo de validez, ya que “la validez de constructo es el concepto unificador que integra las consideraciones de validez de contenido y de criterio en un marco común para probar hipótesis acerca de relaciones teóricamente relevantes” (Messick, 1980).

### **3.2.4 Validez por Jueceo o Juicio de expertos.**

El juicio de expertos se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones. La identificación de las personas que formarán parte del juicio de expertos es una parte crítica en este proceso, frente a lo cual Skjong y Wentworht (2000) proponen los siguientes criterios de selección: Experiencia en la realización de juicios y toma de decisiones basada en evidencia o experticia (grados, investigaciones, publicaciones, posición, experiencia y premios entre otras), reputación en la comunidad, disponibilidad y motivación para participar e imparcialidad y cualidades inherentes como confianza en sí mismo y adaptabilidad.

También plantean que los expertos pueden estar relacionados por educación similar, entrenamiento, experiencia, entre otros; y en este caso la ganancia de tener muchos expertos disminuye.

El juicio de expertos se usa en múltiples ámbitos de la evaluación psicológica, desde la medición de la confiabilidad de los profesionales en salud mental para evaluar la competencia de pacientes psiquiátricos respecto al consentimiento informado (Kitamura & Kitamura, 2000), hasta la validación de contenido de pruebas estandarizadas de altas especificaciones.

## **Planteamiento del problema**

### *La expresión facial emocional en TREC*

Debido a que no se encontró información justificada y con claras referencias bibliográficas, así como artículos o libros, se optó por integrar el tema del reconocimiento y expresión facial emocional y la terapia racional emotiva en su campo de aplicación clínico. Es pertinente unir el reconocimiento de emociones en la práctica clínica ya que la TREC trabaja con emociones negativas causadas por las ideas irracionales. Es posible que se puedan unir estas dos teorías en pro de la práctica clínica, aunque no hay información redactada fidedigna al respecto.

La intención de este trabajo de investigación es dar el primer paso para la unión de ambas teorías, probando que será de utilidad para psicoterapeutas que usen TREC. Como primer punto de partida se hizo un recuento de las 10 ideas irracionales del inventario de Ellis y basado en experiencia profesional y casos clínicos, se dedujeron cuáles eran o serían las emociones negativas que generaría cada una de ellas en orden de mayor a menor.

La deducción quedó de la siguiente forma de acuerdo a las ideas:

**Idea irracional nº 1:**

"Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de la sociedad"

Posibles emociones que genera: Ira, tristeza, miedo

**Idea irracional nº 2:**

"Para considerarse uno mismo valioso se debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr cualquier cosa en todos los aspectos posibles".

Posibles emociones: Ira

**Idea irracional nº 3:**

"Cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad".

Ira, desprecio, asco

**Idea irracional nº 4:**

"Es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen".

Tristeza, ira

**Idea irracional nº 5:**

La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones

Miedo, tristeza

**Idea irracional nº 6:**

Si algo es o puede ser peligroso o temible, se deberá sentir terriblemente inquieto por ello y deberá pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra

Miedo, ansiedad.

**Idea irracional nº 7:**

Es más fácil evitar que afrontar ciertas responsabilidades y dificultades en la vida

Miedo

**Idea irracional nº 8:**

Se debe depender de los demás y se necesita a alguien más fuerte en quien confiar

Miedo, Tristeza, ansiedad

**Idea irracional nº 9:**

La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente

Tristeza, miedo e ira

**Idea irracional nº 10:**

Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos, y que si esta solución perfecta no se encuentra sobreviene la catástrofe

Ira, tristeza, miedo (frustración)

Al no encontrar datos estadísticos que confirmaran este supuesto, se optó por la creación y validación de un instrumento de evaluación que arrojara las emociones que causaba cada idea irracional y así tener datos más precisos.

**Objetivos**

**General:**

Construir la validación de un instrumento y aplicar piloteo para conocer que emociones negativas generan cada una de las ideas irracionales.

**Específicos:**

Validar un instrumento que evalúe las emociones generadas por las ideas irracionales para su aplicación en el campo clínico.

Comparar si hay diferencias entre sexo en cuanto a las emociones que causa cada idea irracional.

Describir la importancia del reconocimiento de emociones en la terapia racional emotiva conductual.

## **MÉTODO**

**Tipo de estudio:** exploratorio

**Diseño de investigación:** No experimental, transversal

**Participantes:** Hombres y mujeres de 18 años en adelante como criterio de inclusión.

Se solicitaron los datos sociodemográficos: edad, sexo, ocupación, localidad, estado civil, escolaridad y religión para un total de n= 165.

Sobre los datos sociodemográficos de los participantes, 79 de ellos tenían entre 18 y 26 años mientras que los 86 restantes eran mayores a 26 años. En cuanto al sexo de los participantes, fueron 114 mujeres y 51 hombres. La ocupación fue la siguiente: Ama de casa = 10, empleado/a = 33, estudiante = 60, profesionista = 62. Todos se encontraban dentro del área metropolitana. Su estado civil fue el siguiente: soltero= 124, casado/a= 22, viudo/a= 1, divorciado/a= 1, unión libre= 13, separado/a= 4. En cuanto a escolaridad, con formación primaria fue 1, con secundaria 3, con bachillerato 14, con licenciatura 75 y de posgrado 72. Por último

respecto a religión cristiano/católica fueron 114, con otra religión fueron 13 y sin religión 38.

## **Variables:**

### **Emociones negativas**

**Definición conceptual:** Una emoción es un estado afectivo que se experimenta, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios fisiológicos y endocrinos de origen innato, influido por la experiencia y tienen una función adaptativa del organismo a lo que lo rodea (Guerri, 2012).

**Definición operacional:** Se midió usando una mezcla entre escala hedónica y pictográfica, donde se tomaron en cuenta tres emociones negativas (Tristeza, ira y ansiedad) las cuales contaban con una imagen cada una representando a cada emoción, la cual es resultado de una premisa irracional, con la opción de elegir 1, 2 o las 3 emociones de manera jerárquica (1 la más intensa hasta 3 la menos intensa)

### **Ideas irracionales**

**Definición conceptual:** Son creencias, ideas y exigencias absolutistas que no tienen fundamento en la realidad pero si causan malestar emocional (Ellis, 1980).

**Definición operacional:** Se basó en el inventario de 100 reactivos de Jones que evalúa 10 ideas irracionales, tomando sólo en cuenta oraciones donde la idea irracional es explícita, la cual debe responderse con una emoción negativa principal y la opción de dos emociones negativas más de manera jerárquica (1 la más intensa hasta 3 la menos intensa).

**Material:** Impresión del inventario (3 páginas) y bolígrafo.

## **Procedimiento:**

### **1. Creación del instrumento:**

El inventario fue llamado “La expresión emocional de las ideas irracionales” y se creó con la finalidad de descubrir qué emoción o emociones negativas son causadas por cada una de las 10 ideas irracionales. Esta teoría propone que el hecho de identificar las expresiones faciales será una herramienta útil al trabajar con TREC, ya que una emoción negativa que se quiera ocultar refleja una idea irracional detrás que causa dicha emoción. Por esto es relevante saber qué emociones negativas provocan cada una de las ideas irracionales. Esta correlación es necesaria tomando a consideración también que no a todas las personas les creará la misma emoción negativa, pero si será notorio que a una mayoría les generará la misma. Por la misma razón, en el inventario, se da la opción de marcar una o más emociones negativas en cada oración (situación) en caso de que a alguien le provoque más de una emoción negativa. Así mismo se responderá con números de manera jerárquica tomando como 1 la emoción que sería más intensa, 2 y 3 de manera descendente a la menos intensa, sólo en caso de haber más de una.

La intención de usar una escala hedónica/pictórica en el campo de respuestas, es con la finalidad de que los participantes identifiquen las emociones de manera más rápida y precisa a diferencia de reemplazarlo con las palabras “tristeza”, “ira” o “ansiedad”, debido a que el concepto de alguna de estas emociones puede no ser claro para los participantes, sobre todo el término “ansiedad”.

Para la validez, no es necesario que se tomaran personas que presentaran dichas ideas irracionales, incluyendo en las instrucciones que si no piensan de esa manera, imaginen (trabajo cognitivo) cómo se sentirían en caso de que si pensarán de esa forma, dando validez a las respuestas al marcar al menos una de las opciones por medio del sentido común, experiencia directa o aprendizaje vicario.

La TREC trabaja atacando las emociones negativas que son tres, la ira, la ansiedad (donde se incluye el miedo) y la tristeza, y Ekman (1972) propone seis emociones universales básicas, las cuales son: Alegría, Tristeza, Ira, Miedo, Asco y Sorpresa. También agrega el desprecio, aunque las últimas tres son muy debatidas, pero que todas estas emociones se manifiestan de la misma forma en el rostro de todas las personas y también a manera de microexpresión. De cualquier forma, es evidente que se mencionan las tres emociones negativas en ambas teorías. Debido a ello, se busca encontrar las emociones específicas a cada idea irracional con base en la misma teoría de la TREC con el modelo ABC, donde en B se encuentran los pensamientos y creencias que nos pueden generar ira, tristeza o ansiedad. Si bien, la ansiedad no está dentro de las seis emociones básicas propuestas por Ekman, en Ansiedad se engloba el Miedo, angustia, preocupación, nerviosismo entre otras; siendo así el miedo una de las emociones básicas universales y considerada negativa al incluirla en la ansiedad en la TREC de Ellis (1990).

## **2. Validación por jueceo:**

Una vez terminado el instrumento, se entregó a 4 jueces para su evaluación donde se evaluaron las categorías de suficiencia, claridad y coherencia de los respectivos *ítems*. Se les entregó la respectiva planilla, con instrucciones y la justificación de la creación del instrumento (ver anexo 1). Después se hicieron las correcciones pertinentes basadas en las 4 evaluaciones en las que se obtuvieron entre 3 y 4 puntos por categoría.

## **3. Aplicación del instrumento:**

Una vez corregido el instrumento de acuerdo a las correcciones y observaciones mediante el jueceo, se imprimieron 200 cuestionarios para su aplicación, la cual constó de tres páginas; en la primera se les dio a los participantes el consentimiento informado, donde se les pidió una firma que constatará cuál era la finalidad del instrumento, que su participación era anónima, voluntaria y les tomaría 6 minutos aproximadamente. En la segunda hoja venía el instrumento con instrucciones de respuesta. En la tercera hoja se les pidió que llenaran los datos sociodemográficos solicitados.

La aplicación se hizo tanto de manera individual como en grupos de manera personal.

Instrumento: dimensiones, número e ítems.

El instrumento consta de 30 ítems, y está estructurado en 3 páginas tamaño carta (21.59cm x 27.94cm), en la primera se encuentra la hoja de consentimiento informado, en la segunda el instrumento con las

instrucciones respectivas y en la tercera los datos sociodemográficos solicitados.

#### **4. Análisis de resultados:**

Para el análisis de Resultados fueron válidos 165 cuestionarios, los cuales se ingresaron a una base de datos para su posterior análisis con el programa SPSS versión 24. Se hicieron análisis de frecuencias para saber qué emociones fueron más frecuentes para cada idea irracional, después un análisis de tablas cruzadas donde se aplicó la prueba *chi cuadrado* para buscar diferencias con sexo y escolaridad.

### **Resultados**

De los 190, 165 cuestionarios fueron válidos para analizar apropiadamente al ser respondidos completamente y sin sesgo.

#### **Análisis de frecuencias**

Se procedió al análisis estadístico empezando por el análisis de frecuencias, en el cual se arrojaron las emociones negativas que cada idea irracional causan.

Tablas de frecuencia agrupadas por ideas irracionales:

En la tabla 1 Se muestra que la emoción predominante para la idea irracional 1 fue la Tristeza, con f de 115 en el reactivo 1, 94 en el reactivo 11 y 104 para el reactivo 21.

#### **Tabla 1.**

*Idea irracional 1.- Aprobación Social*

| Emoción/ Ítem | 1 | 11 | 21 |
|---------------|---|----|----|
|               |   |    |    |

|          |            |           |            |
|----------|------------|-----------|------------|
| Tristeza | <b>115</b> | <b>94</b> | <b>104</b> |
| Ira      | 20         | 21        | 16         |
| Ansiedad | 30         | 50        | 45         |

En segunda idea irracional, 2 reactivos mostraron tristeza (reactivo 2 con f=90, reactivo 22 con f= 60), mientras que un tercero mostró Ansiedad (reactivo 12 con f= 68)

**Tabla 2.**

*Idea irracional 2.- Baja Tolerancia a la Frustración*

|               |           |           |           |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| Emoción/ Ítem | 2         | 12        | 22        |
| Tristeza      | <b>90</b> | 62        | <b>60</b> |
| Ira           | 50        | 35        | 58        |
| Ansiedad      | 25        | <b>68</b> | 47        |

La emoción predominante para la idea irracional 3 fue la Ira, con f= 132 en el reactivo 3, f= 139 en el reactivo 13 y f= 139 en el reactivo 23.

**Tabla 3.**

*Idea irracional 3.- El Juez*

|               |            |            |            |
|---------------|------------|------------|------------|
| Emoción/ Ítem | 3          | 13         | 23         |
| Tristeza      | 23         | 19         | 16         |
| Ira           | <b>132</b> | <b>139</b> | <b>139</b> |
| Ansiedad      | 10         | 7          | 10         |

La emoción predominante para la idea irracional 4 fue la Ira con  $f= 60$  en el reactivo 4,  $f=70$  en el reactivo 14 y  $f= 70$  en el reactivo 24.

**Tabla 4.**

*Idea irracional 4.- Pensamiento Catastrófico*

| Emoción/ Ítem | 4         | 14        | 24        |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| Tristeza      | 50        | 50        | 52        |
| Ira           | <b>60</b> | <b>70</b> | <b>70</b> |
| Ansiedad      | 55        | 45        | 43        |

En la idea irracional 5, 2 reactivos mostraron ira (reactivo 5 con  $f= 84$  y reactivo 25 con  $f= 93$ ), mientras que un tercero mostró tristeza (reactivo 15 con  $f= 104$ ).

**Tabla 5.**

*Idea irracional 5.- Rechazo a la realidad*

| Emoción/ Ítem | 5         | 15         | 25        |
|---------------|-----------|------------|-----------|
| Tristeza      | 45        | <b>104</b> | 44        |
| Ira           | <b>84</b> | 33         | <b>93</b> |
| Ansiedad      | 36        | 28         | 28        |

La emoción predominante para la idea irracional 6 fue la Ansiedad (reactivo 6 con  $f= 118$ , reactivo 16 con  $f= 64$  y reactivo 26 con  $f= 97$ )

**Tabla 6.**

*Idea irracional 6.- Anticipación disfuncional*

| Emoción/ Ítem | 6 | 16 | 26 |
|---------------|---|----|----|
|---------------|---|----|----|

|          |            |           |           |
|----------|------------|-----------|-----------|
| Tristeza | 31         | 62        | 41        |
| Ira      | 16         | 39        | 27        |
| Ansiedad | <b>118</b> | <b>64</b> | <b>97</b> |

La emoción predominante para la idea irracional 7 fue la ansiedad (Reactivo 7 con f= 66, reactivo 17 con f= 68 y reactivo 27 con f= 89).

**Tabla 7.**

*Idea irracional 7.- Hedonismo*

|               |           |           |           |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| Emoción/ Ítem | 7         | 17        | 27        |
| Tristeza      | 50        | 38        | 57        |
| Ira           | 49        | 59        | 19        |
| Ansiedad      | <b>66</b> | <b>68</b> | <b>89</b> |

En la idea irracional 8, el reactivo 8 mostró ira (f= 78), el 18 tristeza (f=92) y el 28 ansiedad (f=70).

**Tabla 8.**

*Idea irracional 8.- Dependencia*

|               |           |           |           |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| Emoción/ Ítem | 8         | 18        | 28        |
| Tristeza      | 35        | <b>92</b> | 67        |
| Ira           | <b>78</b> | 45        | 28        |
| Ansiedad      | 52        | 28        | <b>70</b> |

La emoción predominante para la idea irracional 9 fue la tristeza (Reactivo 9 con f= 65, reactivo 19 con f= 66 y reactivo 29 con f= 64).

**Tabla 9.**

*Idea irracional 9.- Determinismo del pasado*

| Emoción/ Ítem | 9         | 19        | 29        |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| Tristeza      | <b>65</b> | <b>66</b> | <b>64</b> |
| Ira           | 41        | 45        | 60        |
| Ansiedad      | 59        | 54        | 41        |

En la idea irracional 10, 2 reactivos mostraron ira (reactivo 10 con f= 112 y reactivo 20 con f= 60) mientras que el tercero mostró ansiedad (reactivo 30 con f= 63).

**Tabla 10.**

*Idea irracional 10.- Perfeccionismo.*

| Emoción/ Ítem | 10         | 20        | 30        |
|---------------|------------|-----------|-----------|
| Tristeza      | 24         | 46        | 57        |
| Ira           | <b>112</b> | <b>68</b> | 45        |
| Ansiedad      | 29         | 51        | <b>63</b> |

### **Resultado de tablas cruzadas.**

Para saber si existían diferencias en la muestra se aplicó la prueba estadística *Chi cuadrada*.

Se muestran a continuación tablas donde se muestran los reactivos en los que hubo diferencia por sexo, escolaridad, debido a que no hubo diferencias con ocupación, religión ni edad.

Diferencia por Sexo: se observan diferencias entre hombres y mujeres en la idea irracional de la aprobación social (Reactivo 1) ( $\chi^2= 9.141$ ,  $p= .010$ ), Baja tolerancia a la frustración, (Reactivo 22) ( $\chi^2= 8.558$ ,  $p= .014$ ) Rechazo a la realidad (reactivo 15) ( $\chi^2= 12.656$ ,  $p= .002$ ) Dependencia (reactivo 28) ( $\chi^2= 7.327$ ,  $p= .026$ )

| Reactivo | Hombres (f=) | Mujeres (f=) |
|----------|--------------|--------------|
| 1        | T= 27        | T=40         |
| 22       | I= 27        | T= 21        |
| 15       | I = 19       | T= 38        |
| 28       | I= 14        | I= 4         |

- T= tristeza, I= Ira, A= Ansiedad

Diferencia por escolaridad: Se observan diferencias por escolaridad en la idea irracional de la aprobación social (reactivo 21) ( $\chi^2 = 10.760$ ,  $p= .029$ )

No se encontraron diferencias significativas en los datos sociodemográficos de Edad, religión, ocupación ni localidad.

## Discusión

Los resultados que se arrojaron en el análisis de frecuencias con el programa SPSS muestran que en seis de las ideas irracionales, se presentaba la misma emoción para cada ítem de cada idea. Es decir, en la idea 1 la emoción que más se presenta es la tristeza (en los 3 ítems correspondientes a esa idea), en la 3 y 4 la ira, en la 6 y 7 ansiedad y en la 9 tristeza. En otras tres ideas hubo mayoría en 2

ítems de 3, dejando la idea 2 con tristeza en primer lugar y ansiedad en segundo; la idea 5 con ira en primer lugar y tristeza en segundo y la idea 10 con Ira en primera instancia y ansiedad en segundo. Peculiarmente en la idea 8 no hubo mayoría, presentándose una emoción diferente por cada reactivo, dejando así las tres emociones en el mismo nivel.

A continuación se detalla y analiza cada una de las ideas con el resultado por frecuencias y con base en experiencia profesional. Cabe mencionar que las circunstancias son motivo de análisis para dar mejor explicación en todos los casos:

#### **Idea irracional 1.- Aprobación social.**

De acuerdo a los resultados de la investigación se puede decir que la idea de necesitar ser aprobado por cada persona significativa del entorno nos conducirá a la tristeza la mayoría de las veces. No será muy difícil de corroborar lo anterior, debido a que todos al menos una vez en nuestra vida hemos sido rechazados, ignorados o desaprobados por alguien importante en nuestras vidas, o simplemente alguien a quien queríamos impresionar o mantener en nuestras vidas. Esto puede ser desde el rechazo de un familiar, una amistad o una posible pareja, hasta el rechazo de personas que apenas conocemos. Si nos situamos en alguna de las opciones anteriores, podemos decir que ante el rechazo sentimos tristeza y aunque muchos muestran enojo aparentemente, la tristeza es la que predomina y se trata de usar el enojo como máscara social porque es mejor visto y menos vergonzoso mostrarme enojado que mostrarme triste, mientras que la ansiedad también está presente al buscar la aprobación de los demás, esta es

sustituida por la tristeza debido a que la ansiedad se queda en la planeación y la tristeza es la respuesta de dicha planeación.

### **Idea irracional 2.- Baja tolerancia a la Frustración**

En ésta idea no hay una emoción predominante en los ítems, sin embargo ésta es una idea que puede variar mucho de persona a persona y sobre todo, de circunstancias. Cuando una persona trata de ser “la mejor” en todo y todos los aspectos, requiere mucha planeación, esfuerzo y dedicación para ello, lo cual invariablemente genera ansiedad y la magnitud de ésta misma será acorde al nivel de irracionalidad con la que la persona desee ser “la mejor”. La tristeza y la ira serán respuestas al fallar en estos intentos, tristeza de no lograrlo, de no alcanzar las metas propuestas, e ira por no saber manejar la frustración, e incluso el culpabilizar, ya sea a uno mismo, a los demás o al mundo por el fracaso propio. Los casos ilustrativos son muchos, como lo puede ser el de un deportista al perder cada vez, un estudiante al no ser el mejor de su clase, un hijo al no ser el más exitoso de su familia, un artista al no lograr ser reconocido, un empleado al no conseguir ascenso o un mejor trabajo.

### **Idea irracional 3.- El Juez.**

En ésta idea en particular, la emoción predominante y por mucho, fue la ira. No es de extrañarse que la culpabilización cause enojo, aunque aquí no es sólo culpabilizar. Se denominó “el juez” porque una persona que tiene esta idea irracional, espera, quiere, exige y piensa que los demás tienen que actuar debidamente, y ésa misma persona es el ejemplo. Con esta idea se quiere que las demás personas actúen como uno quiere, cumplan las demandas que uno exige, prácticamente que lean el pensamiento y decidan actuar en beneficio de uno

mismo y juzgando a aquél que no lo haga, porque según esa persona, los demás están mal y él está bien. Desde luego esto no sucede, y la ira aparece casi de inmediato. Aquí se deberá tomar en cuenta que ésta idea es peligrosa, porque la ira conlleva a acciones que pueden perjudicar a terceros, y si esta ira es irracional, se puede prevenir un ataque antes de que este suceda.

#### **Idea irracional 4.- Pensamiento catastrófico.**

De igual manera que en la idea anterior, aquí la emoción predominante fue la ira. En este caso la idea irracional hace exigencias ante todo. El hecho de que las cosas no sucedan como uno supone que deberían suceder y sobre todo, como uno quiere que sean es terrible y catastrófico. Conlleva a la ira el supuesto de que las cosas no sean como uno quiere, porque en ese caso, es como un berrinche contra el mundo en general. Es enojarse porque hay mucho tráfico, porque hace mucho calor, mucho frío, porque llueve, porque no llueve, etc.

#### **Idea irracional 5.- Rechazo a la realidad**

En la idea 5 no predominó una sola emoción. En la idea de rechazo a la realidad, 2 ítems mostraron ira y un tercero mostró tristeza. La premisa: “La desgracia humana se origina por causas externas y la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones”. Genera ira al no poder (creer) controlar su malestar, ya que se piensa que éste es causado por las demás personas y por el mismo mundo. Al no poder cambiar la forma en que son las cosas, por ejemplo el gobierno, la contaminación, el ser reconocido, etc., pero si creer que los demás y el mundo en general son responsables de eso, se sentirá mucho enojo. Se sentirá como nadar contra corriente y eventualmente al notar que no hay realmente nada que se pueda hacer, vendrá la tristeza. Esto es un círculo

vicioso, porque al haber otra situación, generalmente se actuará de la misma forma, rechazo y enojo con la realidad porque ésta no es agradable.

#### **Idea irracional 6.- Anticipación disfuncional.**

En la idea 6, la emoción fuertemente predominante fue la Ansiedad. No es de extrañarse ya que la premisa de ésta idea “Si algo es o puede ser peligroso o terrible se deberá sentir terriblemente inquieto, deberá pensar constantemente en la posibilidad de que ocurra”, por si misma se asemeja a una definición de ansiedad. Ésta anticipación es disfuncional al pensar sobre un posible peligro, tal como un desastre natural, un crimen, un accidente, una infidelidad, etc. porque el hecho de pensar en ello no impedirá que ocurra, pero si mantiene a la persona con un estado elevado de ansiedad acorde al nivel de irracionalidad de sus ideas.

#### **Idea irracional 7.- Hedonismo**

En la idea 7, la ansiedad fue la emoción predominante. El hedonismo es una corriente filosófica en la que se busca el placer, aunque la misma corriente dice que no siempre puede ser así. Una persona que presenta ésta idea irracional, sólo busca hacer actividades que sean de su agrado, y el malestar emocional viene cuando nota que las responsabilidades de cada persona, generalmente no son placenteras, tales como trabajar, limpiar, pagar deudas, entre otras. Al no ser placenteras, pero ser necesarias, viene la postergación, la huida, el desplazamiento, que eventualmente provocarán ansiedad al tener que cumplirse de una u otra forma. Ésta es una idea que causa inactividad, esperando que todo salga bien sin tener que mover un dedo, lo cual no es posible.

#### **Idea irracional 8.- Dependencia.**

La idea 8 es la única que arrojó 3 emociones diferentes, una a cada ítem. Si se analiza un caso clínico donde haya dependencia, será más sencillo entender el resultado. Una persona dependiente tiene mucha ansiedad una gran parte del tiempo; esto es debido a que esa persona ha puesto su bienestar en las manos de alguien más, por ende cuando la otra persona no está o no está cerca, se sale de control, después viene la ira, que ocurre cuando la persona dependiente no recibe todo lo que espera, lo que necesita, se siente incomprendida y se molesta porque le dio el poder a otra persona u objeto sobre sí misma. En el momento que la persona u objeto independiente se aleja o se va, surgirá la tristeza o con el simple hecho de imaginarse sin la persona u objeto. Ésta idea irracional se puede encontrar en casos de celotipia, Co-dependencia emocional, Folie- Dúo, como las más ilustrativas.

#### **Idea irracional 9.- Determinismo del pasado**

El determinismo del pasado arrojó tristeza como emoción predominante. Si se analiza la premisa de la idea irracional, es muy coherente el resultado. Cuando una persona presenta ésta idea irracional, cree fuertemente que lo que sucedió en el pasado es la razón por la cual sufre en el presente, que un hecho marcó y definirá su vida por siempre. Al pensar de ésta manera, la persona se lamentará el pasado una y otra vez, provocándole tristeza por no poder cambiar aquél o aquellos sucesos por los cuales piensa que no podrá salir adelante nunca.

#### **Idea irracional 10.- Perfeccionismo**

En la idea del perfeccionismo, 2 de los reactivos mostraron ira, mientras que el tercero mostró ansiedad. Una persona perfeccionista siempre busca la mejor opción, no la práctica, ni la más viable, sólo la mejor, la perfecta. Incluso si no es

posible, se considera sólo una opción, y se espera que los demás lo hagan también. La perfección rara vez es alcanzada, sobre todo por la misma persona que siempre tendrá exigencias más altas sin importar el resultado o logros que haya tenido, siempre le faltará algo para considerarlo perfecto; lo cual va a generar ira. La ira saldrá cuando no se alcance la perfección, mientras que la ansiedad jugará un papel muy importante mientras se busca la opción perfecta antes de ejecutarla. Muchas veces la persona no será capaz siquiera de ejecutar una acción, por el hecho de pensar que se puede hacer de una forma mejor, de una forma perfecta.

En cuanto a los resultados de las tablas cruzadas, se encontraron algunas diferencias entre sexo y escolaridad. Se observó que en las diferencias en cuanto a sexo, las mujeres presentan más la emoción de la tristeza, mientras que los hombres presentan ira en los reactivos 22, 15 y 28 (aprobación social, rechazo a la realidad y dependencia).

En la investigación de Fidel Barrientos (2002) "Creencias irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima metropolitana" también se encontraron diferencias por sexo pero también por religión y edades. En cuanto a sexo, Barrientos encontró que los hombres presentan mayor nivel de frustración (idea 2), mayor nivel de inercia, evasión (idea 7) y mayor confianza en el control de emociones que las mujeres; mientras que las mujeres presentan mayor nivel de grado de independencia (idea 8) que los hombres.

En comparación, en ambas investigaciones y con muestras diferentes; existen diferencias por sexo en la idea 2 y la idea 8.

En cuanto a escolaridad, Barrientos no encontró diferencias significativas en su muestra, mientras que en ésta investigación si hubo diferencia tan sólo en uno de los reactivos correspondientes a la aprobación social (reactivo 21), lo cual no es significativo.

En México, en la investigación de Huerta y Alcázar (2014), tampoco se encontraron diferencias en cuanto a inteligencia (Tomando en cuenta universitarios) y correlación a menos ideas irracionales. De hecho se desechó la hipótesis planteada por el autor y contradijo a los autores Lee y Prola, cuyas investigaciones anteriores apuntaban a que a mayor inteligencia menos irracionalidad habría.

En cuanto a emociones, las mujeres tienen mayor inteligencia emocional que los hombres, aunque los hombres auto informan superioridad y las mujeres inferioridad, en la práctica y resultados, las mujeres predominan. Lo que supone que los hombres sobrevaloran y las mujeres infravaloran sus habilidades emocionales. También se reportó que la instrucción diferencial generacional que han tenido los niños y las niñas ha sido relevante, debido a que en los padres aún hay diferencias sobre habilidades emocionales mientras que en los hijos ya no las hay. Esto supone que la cultura y la sociedad actuales minimizarán aún más estas diferencias (Sánchez, et al 2008).

Debido a lo anterior se puede observar que los hombres tienden a presentar más respuestas de ira que de tristeza a los mismos reactivos que las mujeres, y la causa puede ser la instrucción generacional que ha tenido nuestra sociedad, donde era mal visto que un hombre estuviera triste pero era más común que

estuviera enojado, lo cual generó el arraigo de esta respuesta emocional dado ciertas ideas irracionales.

### **Conclusiones.**

Respondiendo al primer objetivo, sí se encontraron emociones predominantes a 6 de las 10 ideas irracionales, lo cual indica que es posible que éstas ideas irracionales (aprobación social, el Juez, pensamiento catastrófico, anticipación disfuncional, hedonismo y determinismo del pasado) si generen con mayor frecuencia una emoción específica en la mayoría de los casos.

Tres Ideas irracionales más arrojaron 2 emociones distintas, donde una tenía mayor frecuencia que la otra, lo cual indica que puede que en éstas 3 ideas irracionales (BTF, Rechazo a la realidad y perfeccionismo), no resulte sólo una sola emoción negativa, si no que habrá pacientes con ideas irracionales que no tengan solo un malestar emocional relacionado a una emoción negativa, sino dos.

En sólo una de las 10 ideas irracionales, (idea irracional de dependencia) se mostraron las 3 emociones negativas para la misma idea, lo cual no es difícil de entender, ya que una persona dependiente tiende a mostrar las 3 emociones negativas debido a lo irracional que puede llegar a ser ésta creencia.

Este trabajo ha servido para correlacionar dos teorías que aparentemente eran ajenas y de acuerdo con los resultados y la discusión, se concluye que será de gran ayuda a terapeutas y pacientes en el proceso clínico para dar una mejor atención al saber cómo reaccionan emocionalmente a sus ideas irracionales, o viceversa, qué ideas irracionales tienen al saber cómo se sienten

emocionalmente, dando así pie a investigar la expresión facial emocional con miras al campo clínico al menos con éste enfoque psicoterapéutico.

Éste instrumento será de utilidad para ayudar al terapeuta y al paciente a recopilar información más rápida y precisa, lo cual conducirá a un diagnóstico apropiado y a una intervención eficiente al usar TREC, debido a los siguientes puntos:

Al observar la estructura del inventario (ver anexo 2), se puede notar que cuenta con oraciones que evalúan la parte cognitiva, en este caso las ideas irracionales de manera explícita y literal.

Del lado derecho, como parte complementaria para una evaluación en TREC, se puede observar una respuesta emocional, cubriendo 1 de las 2 formas de manifestar una conducta de acuerdo al modelo ABC de Ellis; A= activador, B= Creencias y C= Consecuencias: C1= Como actúo (Conductuales) y C2= Cómo me siento (Emocionales).

De ésta manera el proceso de reestructuración cognitiva no sólo es más simple y rápido, sino preciso. Esto es debido a que hay una variedad de pacientes, algunos saben cómo se sienten, pero no saben por qué, mientras otros no demuestran lo que sienten, aunque sepan la causa. También están los pacientes que no tienen idea de que es lo que sucede, ni saben decir cómo se sienten al no saber qué son las emociones o para qué sirven, y de igual forma con las ideas irracionales.

El diseño del instrumento al usar una escala pictográfica lo hace más simple de resolver al ser más fácil de reconocer así como asociar una emoción mediante una expresión facial que explicarlo con palabras. Por lo mismo, se consideran las 3 emociones negativas con las que se trabaja en la TREC, mostrándonos cuál es la respuesta emocional propia de ese paciente ante sus propias ideas irracionales.

Tomando en cuenta que la mayoría de las ideas irracionales tienen una emoción negativa predominante causada por dicha idea, aun así no es absoluta, lo cual hace que el inventario sea personalizado para cada individuo.

El hecho de considerar sólo estas emociones negativas no hace que las demás emociones así como su reconocimiento no nos sean inútiles a la hora de la psicoterapia.

Será necesario poner atención cuando una expresión o microexpresión surja en la cara del paciente durante la psicoterapia, sobre todo en la parte del debate de las ideas, dado que en éste punto una cara de sorpresa generalmente indicará un insight, mientras que la expresión de alegría indicará un adecuado cambio cognitivo en proceso o arraigado en éste mismo punto de la terapia.

El desprecio también será muy valioso, ya que el terapeuta se estará encontrando con una barrera al tratar de hacer reestructuración cognitiva, lo cual podrá ser bien aprovechado para trabajar sobre ese punto, o anotarlo y analizarlo a profundidad en las sesiones venideras.

De igual forma será necesario que se proceda con precaución al evaluar e intervenir en pacientes con demasiada ira, ya que el hecho de reconocer en particular ésta emoción puede llevar al terapeuta a presionar demasiado, haciendo que esta ira aumente y el paciente vea al terapeuta como un causante de la misma, dañando así la relación terapeuta-paciente, en vez de que ésta sea más confiable.

También es recomendable guardar las presunciones al aprender el lenguaje del rostro, sobre todo a los pacientes, ya que querrán poner a prueba al terapeuta,

desviando la terapia de su punto original, que es centrarse en la problemática del paciente, no en el terapeuta.

Hay que recordar que lo importante es usar ambas teorías para que los pacientes resuelvan sus conflictos de manera profunda en el menor tiempo posible, lo último de acuerdo al estilo de vida que nuestra sociedad tiene.

Durante mi experiencia como terapeuta, el rostro de los pacientes decían más de lo que decían las palabras en las primeras sesiones, y si bien, hubo casos muy difíciles, nunca dejé salir a uno de mis pacientes sin una sonrisa en el rostro, una auténtica sonrisa, ya fuera por el cambio que había tenido o por la promesa de que su situación iba a mejorar y ya contaba con alguien para ayudarlo. Durante el transcurso de las sesiones, la entrevista más los inventarios y la relación terapeuta-paciente, las expresiones faciales se acoplaban a la historia y situaciones a resolver de los pacientes, siendo así más efectiva la terapia racional emotiva, al menos a terapeutas primerizos como yo.

#### Limitantes

- Los resultados podrían ser más precisos si se pudiera aplicar el inventario a sujetos clínicos que presenten las ideas irracionales.
- La muestra estuvo dispereja en cuanto a hombres, mujeres y rangos de edad
- La cantidad de cuestionarios aplicados estuvo casi en el límite para la validación. Sería más enriquecedor aplicar a una muestra mayor y mucho más diversa.

## Propuesta

Debido a que en ésta investigación ya se creó un instrumento para su uso clínico que puede facilitar y acelerar el proceso de intervención y diagnóstico, se invita a los terapeutas que usen TREC, a usar el inventario y si es posible reportar anomalías o fallos, así como puntos a favor o eficiencia para poder implementar y mejorar su aplicación en pro de intervenciones más veloces y eficaces.

La siguiente propuesta está pensada a futuro, haciendo uso de las tecnologías para adaptar un software a una cámara de alta definición, el cual reconoce emociones y detecta microexpresiones en tiempo real. Si se continuara con la investigación y se encontrara con mayor validez todas las emociones que genera cada idea irracional y cual es más probable de aparecer de acuerdo a cada idea, entonces con el software se podría aplicar en tiempo real a la hora de la psicoterapia, proyectando en una pantalla detrás del paciente claves o códigos al detectar la emoción negativa y ubicarla en las ideas irracionales que la generan con mayor frecuencia. De ésta manera el entrenamiento en reconocimiento de emociones y microexpresiones se puede pasar por alto para centrarse sólo en la terapia, corroborando el supuesto con entrevista, la aplicación de otros inventarios, etc., pero haciendo el proceso de confrontación más efectivo al atacar el malestar emocional y debatirlo cuanto antes con el objetivo de cambiar la idea irracional de manera profunda.

Sin duda hay mucho más que se puede hacer sobre la conjunción de éstas 2 teorías.

## Referencias:

1. Alarcón, A., Alvarado, R., Marchetti, N., & Aranda, W. (2008). Validación y estandarización de encuesta psicosocial en la población chilena, ISTAS 21. Primer Informe de Avance. Estudio de la Validez de Contenido. *Revista médica de Chile* Recuperado de [http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-burgos\\_j/pdfAmont/cs-burgos\\_j.pdf](http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-burgos_j/pdfAmont/cs-burgos_j.pdf)
2. American Psychological Association, American Educational Research Association, and National Council on Measurement in Education (1985). *Standards for educational and psychological testing*. Washington, DC: American Psychological Association.
3. Anastasi, A. (1988). *Psychological Testing* (6 ed.). NY: Prentice Hall.
4. Anastasi, A. (1994). *Introduction à la psychométrie*. Montréal: Guérin universitaire.
5. Basáñez, L. (2009). *Y tus emociones ¿Qué dicen?* México, Ed. Pax
6. Bastida de Miguel, A. (2011). Miedos, Ansiedad y Fobias: Diferencias, Normalidad o Patología. *Psicología Online* Recuperado de <http://www.psicologia-online.com/infantil/miedos-ansiedad-y-fobias.shtml>
7. Bänziger, T., Grandjean, D. & Scherer, K. (2009). *Emotion Recognition From Expressions in Face, Voice, and Body: The Multimodal Emotion Recognition Test (MERT)*. *Emotion*. Recuperado de: <http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0017088>

8. Barrientos Gonzales, F. (2002). Creencias irracionales en jóvenes con diferentes concepciones religiosas del cono sur de Lima metropolitana. *Persona*, (5), 237.
9. Becoña, E. (1997). Programa para dejar de fumar. *Junta de Andalucía*. Sevilla.
10. Beech, J. R., & Harding, L. (1994). *Tests, mode d'emploi*. Paris.
11. Bernier, J.-J. (1985). *Théorie des tests, principes et techniques de base*. Chicoutimi, Québec: G. Morin.
12. Bernier, J.-J., & Pietrulewicz, B. (1997). *La psychométrie : traité de mesure appliquée*. Montréal: G. Morin.
13. Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley
14. Chóliz, M. (1995): La expresión de las emociones en la obra de Darwin. En F. Tortosa, C. Civera y C. Calatayud (Comps): *Prácticas de Historia de la Psicología*. Valencia: Promolibro.
15. Chóliz, M. (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional* recuperado de [www.uv.es/~choliz](http://www.uv.es/~choliz)
16. Chóliz, M. y Tejero, P. (1995): Neodarwinismo y antidarwinismo en la expresión de las emociones en la psicología actual. *Revista de Historia de la Psicología* (en prensa).
17. Darwin, C. (1873): *The expression of emotions in animals and man*. N.Y.: Appleton. Madrid: Alianza, 1984.
18. Davis, F. (2006) *La comunicación no verbal*. Alianza Editorial

19. Díaz, M.I., Ruiz, M.A. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
20. Dryden, W., Neenan, M. (2004). *The rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. London: Sage.
21. Dryden, W., Neenan, M. (2006) *Rational Emotive Behavior Therapy: 100 Key Points and Techniques*. Hove: Routledge.
22. Ekman, P. (1977). Biological and cultural contributions to body and facial movement. The anthropology of the body, *Academic Press*: London.
23. Ekman, P. (2005). *Cómo detectar mentiras: una guía para utilizar en el trabajo, la política y la pareja*, Editorial Paidós, 399pp RBA, Europa.
24. Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. *Nebraska Symposium on motivation*, Vol. 19, *Lincoln University of Nebraska Press*.
25. Ekman, P. (1990). Universality of emotional expression? A personal history of the dispute. *Oxford University Press*: New York.
26. Ekman, P. (1994). All emotion are basic. The nature of emotion. *Oxford University Press*
27. Ekman, P. (1997). Universals and cultural differences in facial expression of emotion. Nebraska symposium on motivation. University of Nebraska Press.
28. Ekman, P. y Rosenberg, E. (1997). What the face reveals: Basic and applied studies of spontaneous expression using the facial coding system (FACS). *Oxford University Press*: New York.
29. Ekman, P., Matsumoto, D., & Frank, M (2001). *The microexpression Training Tool*, V.1. (METT1). (CD room)

30. Ellis, A. & Abrahms, E (2005). *Terapia racional emotiva*. Editorial Pax, México.
31. Ellis, A. (1955). New approaches to psychotherapy techniques. *Journal of Clinical Psychology Monograph Supplement*
32. Ellis, A. (1980). Rational-emotive therapy and cognitive behavior therapy: Similarities and differences. *Cognitive Therapy and Research*, 4(4), 325-340.
33. Ellis, A. (1991). The revised ABCs of rational-emotive therapy. En Zeig, J. (Ed), *The evolution of psychotherapy: The second conference*
34. Ellis, A. y Grieger, R. (1981). *Manual de terapia racional-emotiva*. Bilbao: Desclée de Brouwer (Trabajo original publicado en 1977).
35. Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva: Vol. II*. Bilbao: Desclée de Brouwer (Trabajo original publicado en 1985).
36. Ellis, A. (1980). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. Editorial BDB, 5º edición, 1998
37. Epicteto (1993). *Disertaciones por Arriano*. Editorial Gredos. Madrid
38. Epicteto (2007). *Enquiridión*. Barcelona: Ed. José J. de Olañeta
39. Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
40. Guerri, M. (2013). ¿Qué son las emociones? Barcelona. *Psicoactiva*  
Artículo electrónico recuperado de <https://www.psicoactiva.com/>
41. Haggard, E. A., & Isaacs, K. S. (1966). Micro-momentary facial expressions as indicators of ego mechanisms in psychotherapy. En L. A. Gottschalk & A.

- H. Auerbach (Eds.), *Methods of Research in Psychotherapy* (pp. 154-165). New York: Appleton-Century-Crofts.
42. Hauck, P., Mc Keegan, P. (1997). Aplicación de la REBT al tratamiento de la depresión. *En: Terapia conductual Racional emotiva (REBT). Casos Ilustrativos*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
43. Huerta Hernández, J., & Alcázar Olán, R. (2014). La inteligencia y su relación con las ideas irracionales en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (2)
44. Izard, C.E. (1991): The psychology of emotions. N.Y.: *Plenum Press*.
45. Izard, C.E. (1992): Basic emotions, relations among emotions and cognition. *Psychological Review*, 99, 561-565.
46. Jones, R. G. (1968). *A factored measure of Ellis Irrational Belief System, with personality and maladjustment correlates*. Doctoral Dissertation, Texas Techological College.
47. Kitamura, T. & Kitamura, F. (2000). Reliability of clinical judgment of patients' competency to give informed consent: A case vignette study. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 54(2), 245-247.
48. Labrador, F. & Cruzado J. & Muñoz, M. (2011). *Manual Técnicas modificación y terapia conducta*. Ed Pirámide. España.
49. Lega, L. I., Caballo, V. E., & Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo conductual*. Madrid: Siglo XXI.
50. Matsumoto, D, & Willingham, B (2009). Spontaneous facial expression of emotion of blind individuals. *Journal of personality and psychology*, 96.

51. Messick, S. (1980). Test validity and ethics of assessment. *American Psychologist* (35), 1012-1027.
52. Moncada, S., Llorens, C., & Kristensen, T. S. (2004). *Método ISTAS 21 (CoPsoQ)*. Manual para la evaluación de riesgos psicosociales en el trabajo: Paralelo Ediciones S.A.
53. Pease, A. & Pease, B. (2006). *El lenguaje del cuerpo*. España, Barcelona: Amat, S.L.
54. Pérez, M. y Redondo, M. (2006). Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual. *Revista electrónica de Motivación y Emoción* Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/texto.html>
55. Plutchik, R. (1980): *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper and Row.
56. Reeve J. (1994) *Motivación y Emoción*. Editorial McGrawHill España
57. Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
58. Roca, E (2013). Centro de Asistencia terapéutica, Barcelona. C.A.T. Recuperado de <http://www.cat-barcelona.com>
59. Sánchez, M., Fernández, P., Montañés, J & Latorre, J. (2008). ¿Es la inteligencia emocional una cuestión de género? Socialización de las competencias emocionales en hombres y mujeres y sus implicaciones. *Education & Psychology*. Editorial EOS. España Nº 15 Vol. (6) 2 pp 455-474.

60. Skjong, R. & Wentworth, B. (2000). *Expert Judgement and risk perception*. Recuperado el 15 de Enero de 2006, de <http://research.dnv.com/skj/Papers/SkjWen.pdf>
61. Symons, D. 1990. A critique of Darwinian anthropology. *Ethology and Sociobiology* 10, 131-144.
62. Tomkins, S.S. (1962): *Affect, imagery, consciousness. Vol 1. The positive affects*. N.Y.: Springer.
63. Tooby J. and Cosmides L. (1990). The past explains the present: Emotional adaptations and the structure of ancestral environments. *Ethology and Sociobiology*, 11, 375-424.
64. Utkin, L. V. (2006). A method for processing the unreliable expert judgments about parameters of probability distributions. *European Journal of Operational Research*. 175(1), 385-398.

Anexos:

## Anexo 1. Planilla de Jueceo por expertos

Planilla de Jueceo por expertos

Respetado Juez: Atendiendo a su experiencia, le solicitamos atentamente su colaboración para evaluar el instrumento LA EXPRESIÓN FACIAL DE LAS IDEAS IRRACIONALES como parte de la investigación “La expresión emocional de las ideas irracionales”.

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente; aportando tanto al área investigativa de la psicología como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa cooperación.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ: \_\_\_\_\_

ÁREA (S) DE EXPERIENCIA PROFESIONAL \_\_\_\_\_

AÑOS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL \_\_\_\_\_

CARGO ACTUAL \_\_\_\_\_ INSTITUCIÓN \_\_\_\_\_

De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

| Categoría   | Calificación   | Indicador  |
|---|--|--|
| <p>SUFICIENCIA</p> <p>Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta.</p> <p>Los ítems que pertenecen a una idea irracional bastan para obtener la emoción que ésta genera.</p> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. No cumple con el criterio</li><li>2. Bajo nivel</li><li>3. Moderado nivel</li><li>4. Alto nivel</li></ol> | <p>1. Los ítems no son suficientes para medir la dimensión</p> <p>2. Los ítems miden algún aspecto pero no corresponden a la dimensión total.</p> <p>3. Se deben incrementar los ítems para poder evaluar la dimensión completamente</p> <p>4. Los ítems son suficientes</p> <p>1.- Los ítems no son suficientes para obtener la emoción</p> <p>2.- Los ítems miden algún aspecto pero no la emoción</p> <p>3.- Se deben incrementar los ítems para poder obtener la emoción completamente</p> <p>4.- Los ítems son suficientes.</p> |
| <p>CLARIDAD</p> <p>El ítem se comprende fácilmente, es decir. Su sintáctica y semántica son adecuadas.</p>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. No cumple con el criterio</li><li>2. Bajo nivel</li><li>3. Moderado nivel</li><li>4. Alto nivel</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. El ítem no es claro</li><li>2. El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas</li><li>3. Se requiere alguna modificación muy específica de alguno de los términos del ítem</li></ol>   |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | 4. El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada  |
| COHERENCIA<br>El ítem tiene relación lógica con la emoción o indicador que está midiendo | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No cumple con el criterio</li> <li>2. Bajo nivel</li> <li>3. Moderado nivel</li> <li>4. Alto nivel</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El ítem no tiene lógica con la emoción.</li> <li>2. El ítem tiene una relación tangencial con la emoción.</li> <li>3. El ítem tiene una relación moderada con la emoción que está midiendo</li> <li>4. El ítem se encuentra completamente relacionado con la emoción que está midiendo</li> </ol> |
| Sugerencias y/o Recomendaciones.   |   |   |

| Idea irracional                       | ítem | Suficiencia | Claridad | Coherencia | Sugerencias Y/o Recomendaciones | Observacion |
|---------------------------------------|------|-------------|----------|------------|---------------------------------|-------------|
| Idea 1<br>Aprobación social           | 1    |             |          |            |                                 |             |
|                                       | 11   |             |          |            |                                 |             |
| Idea 2<br>BTF                         | 2    |             |          |            |                                 |             |
|                                       | 12   |             |          |            |                                 |             |
| Idea 3<br>El Juez                     | 3    |             |          |            |                                 |             |
|                                       | 13   |             |          |            |                                 |             |
| Idea 4<br>Inaceptación de la realidad | 4    |             |          |            |                                 |             |
|                                       | 14   |             |          |            |                                 |             |
| Idea 5<br>Locus de control externo    | 5    |             |          |            |                                 |             |
|                                       | 15   |             |          |            |                                 |             |
| Idea 6<br>Anticipación disfuncional   | 6    |             |          |            |                                 |             |
|                                       | 16   |             |          |            |                                 |             |
| Idea 7<br>Hedonismo                   | 7    |             |          |            |                                 |             |
|                                       |      |             |          |            |                                 |             |

|                                      |    |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------|----|--|--|--|--|--|
|                                      | 17 |  |  |  |  |  |
| Idea 8<br>Dependencia                | 8  |  |  |  |  |  |
|                                      | 18 |  |  |  |  |  |
| Idea 9<br>Determinismo<br>del pasado | 9  |  |  |  |  |  |
|                                      | 19 |  |  |  |  |  |
| Idea 10<br>Perfeccionismo            | 10 |  |  |  |  |  |
|                                      | 20 |  |  |  |  |  |

¿Hay alguna Emoción que hace parte del constructo y no fue evaluada?

¿Cuál? \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_ \*Para los casos de equivalencia semántica se deja una casilla por ítem, ya que se evaluará si la traducción o el cambio en vocabulario son suficientes

## Anexo 2 Inventario La expresión emocional de las Ideas irracionales

### INVENTARIO: LA EXPRESIÓN FACIAL DE LAS IDEAS IRRACIONALES.

Lea cada oración y responda como cree que se sentiría usted en cada una de las siguientes situaciones. Las situaciones pueden ser hipotéticas, si usted no piensa de esa manera, imagine que si lo está pensando al momento de responder.

Por favor, marque al menos una de las opciones a la derecha. Primero responda con un número 1 a la emoción que se presentaría más intensamente. Si piensa que podría presentarse más de una emoción, marque con el número 1 la más intensa y continúe con 2 y 3 hacia las menos intensas.

|   |   |   |                          |
|---|---|---|--------------------------|
| Tristeza  | Ira   | Ansiedad/<br>miedo  |                          |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |

- 1.- Si alguien me rechaza yo siento: \_\_\_\_\_
- 2.- Si compito y pierdo siento: \_\_\_\_\_
- 3.- Cuando las personas son injustas yo siento: \_\_\_\_\_
- 4.- Si las cosas salen contrarias a lo que yo quiero siento: \_\_\_\_\_
- 5.- Si los demás no me dejan estar bien yo siento: \_\_\_\_\_
- 6.- Cuando el futuro parece ser catastrófico yo siento: \_\_\_\_\_
- 7.- Cuando las tareas que realizo no son placenteras yo siento: \_\_\_\_\_
- 8.- Si no puedo hacer las cosas por mí mismo yo siento: \_\_\_\_\_
- 9.- Cuando los problemas de mi pasado siguen afectando mi presente yo siento: \_\_\_\_\_
- 10.- Cuando las cosas se hacen de forma incorrecta yo siento: \_\_\_\_\_
- 11.- Cuando le disgusta a la gente yo siento: \_\_\_\_\_
- 12.- Cuando alguien es mejor que yo siento: \_\_\_\_\_
- 13.- Cuando los culpables son favorecidos en lugar de ser castigados yo siento: \_\_\_\_\_
- 14.- Cuando las cosas empeoran en lugar de ser como deberían yo siento: \_\_\_\_\_
- 15.- Cuando el mundo me provoca infelicidad yo siento: \_\_\_\_\_
- 16.- Si mis problemas siguen sin resolverse yo siento: \_\_\_\_\_
- 17.- Cuando no quiero cumplir mis obligaciones siento: \_\_\_\_\_
- 18.- Si alguien me niega su ayuda siento: \_\_\_\_\_
- 19.- El hecho de que mi pasado siga influyendo en mi presente me hace sentir: \_\_\_\_\_
- 20.- Si las cosas no salen perfectas yo siento: \_\_\_\_\_
- 21.- Cuando paso desapercibido/a ante los demás yo siento: \_\_\_\_\_
- 22.- Si no consigo el éxito en lo que hago yo siento: \_\_\_\_\_
- 23.- Si la justicia no se aplica yo siento: \_\_\_\_\_
- 24.- Cuando hay situaciones contrarias a lo que quiero yo siento: \_\_\_\_\_
- 25.- Cuando mis problemas son producto de causas ajenas yo siento: \_\_\_\_\_
- 26.- Cuando el futuro me parece difícil yo siento: \_\_\_\_\_
- 27.- Cuando la vida es complicada yo siento: \_\_\_\_\_
- 28.- Cuando dependo de alguien y no está yo siento: \_\_\_\_\_
- 29.- Cuando las experiencias pasadas frenan mi bienestar yo siento: \_\_\_\_\_
- 30.- Si no encuentro la mejor solución a mis problemas yo siento: \_\_\_\_\_

|   |   |   |                          |
|---|---|---|--------------------------|
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|    |    |    | <input type="checkbox"/> |
|   |   |   | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |
|  |  |  | <input type="checkbox"/> |