

111



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

Aplicación del Test de Creencias Irracionales de Jones, a la Brigada de Rescate Altruista "Los Topos" formado a partir de los sismos de septiembre de 1985 en la Cd. de México.

Tesis que para obtener el título de Licenciada en Psicología

P R E S E N T A :

Flor Leticia Lucina Marín Fragoso.

Directora de Tesis: Lic. Lilia Joya Laureano

Revisor: Mtro. Samuel Jurado Cárdenas

Asesor en Estadística: Lic. María de Lourdes Monroy Tello.

Septiembre del 2000

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



CARRERAS PROFESIONALES

111



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.

*“Cuando uno muere, deja sus cosas,
En este caso, las cosas lo dejan a uno,
Y uno muere un poco con ellas”*

A MI AMADO ESPOSO ...

FIORE,

Per avere voluto vivere la tua vita insieme a me ed avere lasciato la tua terra per stare con me e mostrarmi e insegnarmi il vero amore.

So che per te questo ringraziamento non é necessario ma per me é molto importante dirti di nuovo:

¡Grazie amore mio!

*“Tu pueblo será mi pueblo y
tu Dios será mi Dios”*

A mis pequeños hijos:

Giancarlo

Hatziri Fiorella

Yuritzi Chiara

Me han permitido saber el significado de “ser madre”. Es maravilloso y no hay palabras para describir el día que nació cada uno de ustedes ... aún recuerdo el momento y la emoción me hace vibrar hasta la última célula de mi cuerpo. Es como si el sol brillara diferente desde ese momento, e iluminase mi vida con sus risas y alegrías, coronándose al escuchar la palabra “mamá”.

Han pasado once, nueve y siete años, compartiendo nuestras vidas satisfactoriamente al verlos crecer como seres humanos, al poderles brindar lo mejor de mi persona y demostrarles cuanto los amo.

Les agradezco su comprensión y apoyo para concluir este trabajo, así como pedirles perdón por los ratos de juegos y distracciones quitados para lograr esta meta tan importante para mi y ejemplar para ustedes.

Mamá

A Mamá:

Por haberme dado la vida, por haberme enseñado a conocer a Dios é impulsado con su ejemplo moral, y por demostrarnos que en el área académica nunca es tarde para superarnos, lo cual valoraré siempre.

¡Gracias Mami!

A mis hermanos y hermanas:

Por su cariño y ejemplo de superación profesional.
En especial a **Sergio**, quien ya dejaré de frecuentar en su oficina para la redacción de mi tesis y a quien extrañaré por compartir esas veladas de trabajo.

A mis tíos Manuelita, Alberto y Carmelita:

Quienes con su entusiasmo por la vida y la unión familiar han sido ejemplo para todos, en especial para mis hijitos.

¡Gracias Tíos!

A los que ya se fueron, en especial a abuelita Isabel, Tía Baty, Tío Güero y Tío Juan:

Gracias por el ejemplo y cariño que nos dejaron, esa huella aún esta viva entre nosotros y nunca los olvidamos...hoy en día nos seguimos reuniendo los que aún quedamos siguiendo la tradición que nos han dejado.

A todos aquellos que pusieron su granito de arena para la elaboración de mi tesis con su apoyo siempre incondicional.

¡Muchas Gracias a Todos!

AGRADECIMIENTOS

A mi directora de tesis Psic. Lilia Joya Laureano, quien me mostró una luz cuando en tiempos de huelga de la UNAM mi trabajo avanzaba lentamente y me motivó en los momentos difíciles.

A mis sinodales: Psic. Jossette Benavides T., Mtro. Samuel Jurado Cárdenas, y Psic. Jorge Álvarez Martínez, quienes con su apoyo y aportaciones enriquecieron la calidad de mi trabajo y a la Psic. María de Lourdes Monroy Tello quien además de ser mi sinodal me apoyó con la parte estadística y me recordó lo maravilloso que es disfrutar los resultados de una investigación.

A mis queridos profesores, a los que me motivaron para realizar este trabajo, y en especial a la Dra. Dolores Mercado quien apoyó mi proyecto inicial en los momentos en que México vivía una situación de desastre.

Al Dr. Gustavo Fernández quien creyó en mí y aunque él ahora no este aquí con nosotros como tantos que se han ido, en donde esté le doy las gracias y espero algún día escribir ese libro que él me sugirió.

Al Psic. Victor Vázquez Valenzuela, quien me enseñó lo maravilloso de la Teoría Cognoscitivo-Conductual.

A la Unidad de Redes Informática y Desarrollo de Sistemas, por su colaboración en el diseño e impresión de esta tesis.

Leticia

A los integrantes de la Brigada de Rescate Altruista “**LOS TOPOS**” por su valiosa colaboración para la realización de esta investigación, pese a doblagar su esfuerzo en las condiciones laborales y de desastre en las que se encontraban:

Jose Luis Bravo González
Sergio Saldivar Valenzuela
Edward Sawatzky
Félix Arcos Alba
Rafael López López
Jose Luis Loaiza Crespo
Rodolfo Sotomayor Álvarez
Edmundo Delgado
Juan Ernesto Reyes Rosas
Rafael Rocha Morales
Jorge Díaz Hernández
Benjamín Ysunza González
Héctor Rafael Méndez Rosales
Juan Vidal Resendiz
Héctor Manuel Haro Ortiz
Enrique Islas Ferrer
Gerardo Malagón Mateguala
Alejandro Gómez Díaz
María Elena Esquivel Alcalá
Luis López Morales

¡ GRACIAS TOPOS!

ÍNDICE

	pag
I. INTRODUCCION	1
II. TEORIA COGNOSCITIVO CONDUCTUAL	5
1.- Modelo de Aprendizaje Social.	
2.- Principales corrientes en la Teoría Cognoscitivo Conductual.	
3.- Terapia Racional Emotiva (TRE).	
1.1.1 Bases filosóficas en la TRE.	
1.1.2 Principios conceptuales en la TRE.	
1.1.3 ¿Qué son las Ideas Irracionales y su alternativa Racional?.	
III. CONDUCTA ALTRUISTA Y DESASTRES	34
1. Definición de Altruismo.	
2. Principales Teorías sobre el Altruismo.	
3. Definición de Desastre.	
4. Principales Teorías sobre Desastres.	
IV. METODO	58
1. Sujetos.	
2. Escenario.	
3. Instrumento.	
4. Diseño.	

5. Variables.

6. Procedimiento.

V. RESULTADOS

67

VI. DISCUSION Y CONCLUSIONES

76

BIBLIOGRAFIA

81

ANEXO

85

CAPITULO I

INTRODUCCION

Los terremotos constituyen una de las catástrofes naturales más devastadoras y más aterradoras que existen. La tierra, fuente y símbolo de lo constante, firme e imperecedero, es súbitamente sacudida y rota, atemorizando al hombre que encara el fenómeno con su condición de mortal y su impotencia ante las fuerzas enormes de la naturaleza.

En unos cuantos momentos, miles de personas pueden perder bienes, salud, seres queridos y tal vez, la vida.

Algunos terremotos han llegado a causar cientos de miles de muertes y graves daños en áreas de miles de kilómetros cuadrados, y se recuerdan como fechas dolorosas de la historia de la humanidad.

Sufrir un terremoto puede ser una experiencia física y mental muy traumática. Cuando termina surgen en la mente preguntas como: ¿habrá sido este un temblor cercano que se sintió fuertemente solo aquí, o un terremoto fuerte que pudo haber dañado mi casa y mi familia? ¿se repetirá?, y de ser así, ¿cuándo? ¿qué puedo hacer si ocurre otro?, etc.

Es común que comiencen a correr rumores y consejos propagados por gente oportunista que se aprovecha del dolor y ansiedad ajenos para medrar. Dentro de este contexto hay gente que presta sus servicios para ayudar a otros y esta conducta es llamada conducta altruista la cual se sale de la norma, por lo que es interesante estudiar las características de las personas con conducta altruista.

A partir de los sismos ocurridos en la Cd. de México en 1985, se empezó a integrar un grupo de personas de diferentes edades con distintas ocupaciones y sin relación anterior que los uniese, a excepción de su disposición de servicio para quienes lo necesitaban en esos momentos de desastre. Por otro lado, instituciones, como por ejemplo la Universidad Nacional Autónoma de México, otorgaron apoyo psicológico, el cual estaba dirigido únicamente a las personas víctimas del desastre, ya sea gente atrapada o sus familiares, así como también se le brindaba apoyo a la gente que sin ser víctima directa, presentaba algún tipo de trastorno psicológico. Sin embargo, a las personas que estaban apoyando de manera altruista sin tener ningún vínculo con las víctimas, no se les otorgaba apoyo psicológico, queriendo pensar que por la idea irracional de que “ellos no lo necesitaban”. No obstante también ellos presentaban un tipo de pensamiento el cual de alguna manera los inducía a manifestar dicha conducta altruista; de ahí nació la inquietud por conocer el tipo de pensamiento que presentaban los integrantes de un grupo con conducta altruista en situación de desastre llamado Brigada de Rescate Altruista “Los Topos” formado a partir de los sismos de septiembre de 1985 en la Cd. de México, además de brindarles apoyo psicológico en esos momentos en los que ellos también lo necesitaban.

Revisando la bibliografía para tratar de entender el porqué se da la conducta altruista y cuáles son las ideas que la motivan, se encontró que, tomando en cuenta que la conducta del ser humano de acuerdo a las teorías cognoscitivas esta regulada por la forma en que evalúa las demandas del medio,

de esta manera “la idea de que la respuesta emocional y conductual desarrollada por un sujeto ante un acontecimiento, depende de la forma en que lo analice” (Lazarus & Folkman, 1986,p.49); antecediendo a esta afirmación, el filósofo estoico Epicteto escribió hace unos dos mil años que “El hombre no se ve distorsionado por los acontecimientos sino por la visión que tiene de ellos” (Equiridión, 1979, citado en Lazarus & Folkman, 1986,p. 49). Cuando nos enfrentamos a situaciones de desastre, o vemos a otros en esta situación, algunas personas prestan ayuda apareciendo así la conducta altruista.

Recordando que los desastres tienen como marco de referencia las perturbaciones ecológicas que sobrepasan la capacidad de respuesta de la comunidad afectada, por la amenaza que sufren sus vidas, su salud o sus pertenencias y que esta siempre supone una situación de crisis en tanto que las demandas exceden los recursos disponibles, los desastres también pueden generar en los individuos la tendencia a buscar formas artificiales de disminuir la tensión y la ansiedad, develando un déficit en las estrategias de afrontamiento al estrés (Calderón,1993, citado en Calvo,1995). Como psicólogos, el saber esto debe alertarnos ya que algunos utilizan el alcohol y las drogas para lograr su propósito y otros, porque no decirlo, pueden presentar conductas altruistas para disminuir su tensión o ansiedad. Dentro del marco cognoscitivo mencionado, destaca la teoría de Albert Ellis sobre las ideas irracionales como una forma de aproximación a estilos de pensamiento.

Resultando de gran interés conocer las características del pensamiento irracional en una población que llamó tanto la atención no solamente en nuestro

país, sino a nivel internacional, del grupo denominado Brigada de Rescate Altruista "Los Topos". Conocer los resultados que se dieron referentes a las ideas irracionales que presentan las personas con conducta altruista en situación de desastre fue muy interesante y es un antecedente para entender algunos mecanismos psicológicos que presenta el individuo con dicha conducta ante este tipo de situaciones, y que en la medida de lo posible, permita brindar tratamiento psicoterapéutico acorde a su estado psicológico.

CAPITULO II

TEORIA COGNOSCITIVO CONDUCTUAL

1.- MODELO DE APRENDIZAJE SOCIAL.

Dentro de los modelos mas importantes en la psicología clínica se encuentra el de Aprendizaje Social siendo el único que se ha desarrollado a partir del método científico.

Se incluyen en este modelo aquellas teorías que ponen énfasis en que la conducta esta determinada por el aprendizaje en sus diversas modalidades como son: condicionamiento clásico, condicionamiento operante, aprendizaje vicario y ensayo y error.

En este modelo se han incluido en la actualidad no solo la conducta manifiesta sino la conducta encubierta como el pensamiento.

En una visión de la Teoría Cognoscitiva, podemos ver que en psicoterapia el modelo cognoscitivo se basa en la suposición de que las personas en realidad originan sus propios problemas por la manera en que interpretan acontecimientos y situaciones. Dos personas pueden estar en una misma

situación, pero reaccionar de diferente manera, y para explicar este fenómeno, tenemos que ver los "procesos mediadores" - pensamientos, percepciones y autoevaluaciones que determinan las reacciones y conductas de las personas (Sue, Sue & Sue, 1996).

El marco de referencia conceptual del que aquí nos ocupamos, es el de la Teoría cognoscitivo, la cual revisando sus orígenes, está fundamentada en la Teoría del Aprendizaje Social. La Teoría del aprendizaje social, Myers (1995) la denota como la teoría de que aprendemos la conducta social por medio de la observación y la imitación y al ser recompensados y castigados. Lott y Lott enfocaron su trabajo al respecto de la teoría del aprendizaje entre los años 1965 y 1980 realizando un resumen en el cual la conducta social es tratada primariamente como una respuesta particular o general adquirida a través del condicionamiento clásico o instrumental (Lott y Lott, 1985).

El término de Aprendizaje Social es frecuentemente utilizado para reflejar la importancia de los factores sociales en la influencia de la conducta. La Teoría del Aprendizaje Social (por sus siglas en inglés SLT) provee la teoría fundamental para los métodos cognoscitivo - conductuales (Bandura, 1986, citado en Heiden y Hersen, 1995). La SLT envuelve un propósito de procesamiento-información en el cual el condicionamiento clásico y verbal, la influencia social, y los efectos del incentivo son dirigidos en términos cognoscitivos. La importancia de las experiencias del aprendizaje vicario son

que nunca podrán ser observados en la conducta de un individuo. De acuerdo a Bandura, la teoría de imitación generalizada establece que los niños (o adultos) imitan a otros porque la imitación ha sido reforzada en el pasado, pero no dice nada acerca de cómo reforzar el modelo que pudiera afectar al aprendiz (Mazur,1994).

Las teorías cognoscitivas afirman que la modificación de pensamiento y sentimientos es esencial para cambiar la conducta. La forma en que una persona interpreta los eventos es una función de su esquema – suposiciones subyacentes sostenidas por la persona e influidas fuertemente por experiencias, valores y capacidades percibidas -. Según Petterson (1985) y Smith (1982); (citados en Dattilio y Padesky, 1995), en las dos décadas pasadas la terapia cognoscitiva ha sido una de las modalidades de terapia de mayor crecimiento y popularidad.

Para W. Wundt y W. James, sus objetivos en la investigación psicológica fueron el estudio de la actividad mental y la conciencia, los cuales son temas centrales en la psicología cognoscitiva actual. Del mismo modo, autores como Ebbinghaus, Donders o Barttlet manifestaron un interés por la cognición y sus procesos (fenómenos psicológicos relacionados con percibir, atender, memorizar, recordar y pensar); esto es, se preocuparon por los procesos mentales superiores del individuo y de ellos se ocupa hoy la psicología cognoscitiva (citados en Belloch, Sandin y Ramos 1995).

La terapia cognoscitiva no solamente es cognoscitiva, ya que los terapeutas prestan especial atención al afecto y a la conducta, de ahí la denominación de teoría cognoscitivo – conductual. La terapia cognoscitiva opera a distintos niveles. Se enfatizan los problemas del “aquí y ahora” de la vida del cliente. La premisa básica del modelo de la terapia cognoscitiva es que la fuente principal del afecto y la conducta disfuncionales en los adultos reside en la distorsión atributiva, y no en la distorsión motivacional o de respuesta (Hollon, Kndall y Lumry, 1986; MacLeod y Cols, 1986; Zwemer y Deffenbacher, 1984, citados en Beck y Freeman, 1995).

2.- PRINCIPALES CORRIENTES DE LA TEORIA COGNOSCITIVO – CONDUCTUAL.

Desde la mitad de la década de los setenta hasta 1989, los enfoques cognoscitivo – conductual y cognoscitivo se volvieron populares y predominantes. En esta época tres teorías tomaron fuerza de manera sólida: el enfoque del constructo personal de George Kelly (1955), la terapia cognoscitiva de Aaron T. Beck (1963-1970) y la terapia racional emotiva (TRE) de Albert Ellis (1962). Mahoney y Liddon (1988), refieren que estas tres teorías se han incrementado al menos a veinte, definiendo a estas teorías como cognoscitivas o cognoscitivo – conductuales (citados en Sue, Sue & Sue, 1996). Todas estas

teorías se basan en que la manera en que un individuo percibe, anticipa o evalúa un acontecimiento, tiene el impacto más grande en la conducta de ese individuo.

George A. Kelly en su teoría básica, expone el Postulado Fundamental de su psicología de las construcciones personales y elabora su teoría por medio de once corolarios. Mencionaré primero su Postulado Fundamental en donde Kelly refiere que “los procesos de una persona están psicológicamente canalizados por los modos cómo ella anticipa los acontecimientos” (Kelly, 1966, p. 69). Un postulado es una suposición de naturaleza tan básica que antecede todo lo que se dice en el sistema lógico que sostiene. En el momento en que ponemos en tela de juicio la verdad de una afirmación propuesta como postulado, esa afirmación ya no es un postulado en nuestro razonamiento subsiguiente. Una afirmación es un postulado sólo si le otorgamos ese *status*.

“En un razonamiento científico, nada antecede al postulado, en tanto que tal, y no se discute la verdad de una afirmación mientras se la utilice como postulado”(Kelly,1966,p.70). De acuerdo al postulado general que propone Kelly en donde toma como premisa que los procesos de una persona están psicológicamente canalizados por los modos como ella anticipa los acontecimientos, él dice que no propone este postulado como una afirmación última de la verdad. De este postulado fundamental decía Kelly: “quizás surja de el una teoría de la personalidad con movimiento como el fenómeno, más que el

epifenómeno, con los procesos psicológicos del hombre común de igual significación que los del científico, una psicología dinámica sin la trampa del animismo, una psicología de la percepción sin pasividad, un behaviorismo en el cual se considere con sentido a la persona que actúa, una teoría del aprendizaje en la cual se considere a éste tan universal que parezca en el postulado, más bien que como tipo especial de fenómeno, una teoría motivacional en la cual el hombre no esté espoleado a la acción por las agudas puntas de los estímulos, ni teñido con los oscuros tonos del hedonismo, y una visión de la personalidad que permita que la psicoterapia sea científica y plausible. Llamaremos a esta teoría la *psicología de las construcciones personales*" (Kelly, 1966. pp.73-74).

A continuación se describirán los once corolarios que menciona Kelly:

- a) Corolario de Construcción. Una persona anticipa los acontecimientos construyendo sus réplicas.
- b) Corolario de Individualidad. Las personas difieren entre sí en la construcción de los acontecimientos.
- c) Corolario de Organización. Cada persona desarrolla de manera característica, para su conveniencia en la anticipación de los

acontecimientos, un sistema de construcciones que abarca relaciones ordinales entre construcciones.

- d) Corolario de Dicotomía. El sistema de construcción de una persona está compuesto por un número finito de construcciones dicotómicas.

- e) Corolario de Elección. Una persona escoge para sí la alternativa, en una construcción dicotómica, por la cual anticipa la mayor posibilidad de extensión y definición de su sistema

- f) Corolario de Ambito. Una construcción es conveniente sólo para anticipar un ámbito finito de acontecimientos.

- g) Corolario de Experiencia. El sistema de construcción de una persona varía con la construcción sucesiva de réplicas de los acontecimiento.

- h) Corolario de Modulación. La variación, en el sistema de construcción de una persona, está limitada por la permeabilidad de las construcciones, dentro de cuyo ámbito de conveniencia se hallan las variantes.

- i) Corolario de Fragmentación. Una persona puede emplear sucesivamente una variedad de subsistemas de construcciones que son por inferencia incompatibles entre sí.

- j) Corolario de la Comunalidad. Hasta el grado en que una persona emplee una construcción de experiencia similar a la empleada por otra, sus procesos psicológicos serán similares a los de otra persona.

- k) Corolario de Socialidad. Hasta el grado en que una persona construye los procesos de construcción de otra, puede desempeñar una parte en el proceso social que implica a la otra persona.

(Kelly, 1966, pp. 141-142)

Aaron T. Beck y sus colaboradores (Beck, 1976, 1998; Emery y Grenberg (1985); Beck y cols. (1990); Beck, Rush y cols., (1979), (citados en Dattilio y Padesky, 1995), fueron los primeros en darle importancia al impacto del pensamiento sobre los afectos, la conducta, la biología y la experiencia ambiental, a la terapia, por lo que fue natural que la teoría, terapia y modelos conceptuales que ellos manejaban se le denominara, terapia "cognoscitiva". Aunque la terapia se llama cognoscitiva, en realidad se enfatiza la interacción de cinco elementos: ambiente (que incluye la historia evolutiva y la cultura),

biología, afecto, conducta y cognición (Padesky, 1986, citado en Dattilio y Padesky, 1995).

Ellis (1962, citado en Dattilio y Padesky, 1995), en su Terapia Racional Emotiva, escribió que los pensamientos son causa de los afectos. En la terapia cognoscitiva se destacan los pensamientos porque la investigación de Beck, mostró que las distorsiones en el pensamiento a menudo sirven para mantener estados de ánimo disfuncionales. Además, los cambios de creencias pueden producir cambios en los afectos o conductas. Por ello, los pensamientos son puntos clave en la terapia cognoscitiva. Sin embargo no significa que el terapeuta cognoscitivo considere a los mismos como causa necesaria de la alteración psicológica.

Casi todos los teóricos cognoscitivos enfatizan fuertemente que las personas perturbadas tienen pensamientos irracionales y desadaptados. Ellis (1962, 1964 y 1967), denominó a estas suposiciones "irracionales", Beck (1976 y 1971), los llama "pensamientos automáticos" disfuncionales, y Michenbaum (1977 y 1986), se refiere a ellos como "autoafirmaciones" contraproducentes (citados en Sue, Sue & Sue, 1996).

3.- TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

3.1 BASES FILOSOFICAS DE LA TRE.

Según Bartolomé (1985), refiere que la Terapia Racional Emotiva se desarrolla a partir de dos concepciones filosóficas fundamentales:

- a) La concepción respecto a la relación entre pensamiento y emoción.
- b) La concepción respecto al valor de los seres humanos.

Respecto a la primera concepción es importante analizar el pensamiento y la emoción de la siguiente manera:

La posición de la TRE en este aspecto, deriva de la filosofía estoica y específicamente del filósofo y moralista Epicteto de Hierópolis. El viejo apotema de Epicteto afirmando que “El hombre no es atormentado por las cosas sino por la opinión que tiene de ellas”, permea todo el trabajo de Albert Ellis. En la jerga psicológica las palabras de Epicteto podrían traducirse así: “No es la estimulación ambiental la que determina la emoción humana, sino las cogniciones que ocurren a partir de la estimulación”. El parecido entre el pensamiento de Epicteto y el de Albert Ellis es evidente. Al respecto Ellis afirma en una entrevista con Bartolomé que “Epicteto había vivido hace dos mil años y era filósofo, en tanto que él era un psicoterapeuta del siglo XX, pero que la base

filosófica era la misma" (Bartolomé, 1985). Anteriormente, Ellis afirmó haber llegado a la lectura de Epicteto después de haber establecido las bases de la TRE (Ellis, 1977; citado en Bartolomé, 1985).

Para el terapeuta racional emotivo, la emoción humana esta estrechamente ligada al pensamiento. Y si el pensamiento es una gran parte verbal más que gráfico, las emociones estarán determinadas por las cadenas verbales cubiertas de los seres humanos, es decir, por la forma en que la persona se hable a sí misma. Así si el ser humano se habla en forma lógica, madura, racional, difícilmente experimentará emociones negativas intensas. Pero si, por el contrario, se habla a sí mismo en forma ilógica, autoderrotista e irracional, su infelicidad y perturbación emocional difícilmente conocerá límites.

La segunda concepción filosófica fundamental es la de "el valor de un ser humano". De acuerdo a Ellis existe en el hombre una tendencia irracional a evaluarse a sí mismo, a su persona, a su ser total, a partir de sus ejecuciones, sus conductas, las cosas que hace. Pero Ellis piensa, con el psicólogo humanista Abraham Maslow, que lo que alguien hace y él, son cosas distintas.

Así, imaginamos que alguien hace un acto excelente. Su tendencia irracional a evaluarse a si mismo a partir de su acto le conducirá a decirse:

a) Hice algo excelente.

- b) Lo que hice estuvo mejor hecho que lo que los demás hicieron.
- c) Por lo tanto soy mejor que los demás.
- d) Valgo más que ellos.

Por otro lado, si la misma persona realiza un acto estúpido o inferior al promedio tenderá a pensar irracionalmente algo como lo que sigue:

- a) No hago las cosas tan bien como los demás.
- b) Otros hacen las cosas mejor que yo.
- c) No sirvo para nada.
- d) Valgo menos que los demás.

Así, observamos cuidadosamente estas dos cadenas de pensamiento, encontramos que las primeras dos frases, **a)** y **b)** son lógicas y tienen fundamento en la realidad, puesto que la evidencia demostrará que las cosas

están mejor o peor realizadas. Sin embargo, las frases c) y son absolutamente absurdas, autoderrotistas e irracionales, porque no se derivan de la realidad, sino de una premisa arbitraria y definitoria”.

La premisa esta ahí fija arbitrariamente y si es así, la premisa puede, por lo tanto, ser sustituida por otra mucho menos autoderrotista e irracional.

Ellis (citado en Bartolomé, 1985), deriva de aquí sus dos posiciones ante el valor de un ser humano:

El hombre es valioso porque existe: esto deriva directamente del sistema axiológico de la filosofía existencialista, específicamente de Robert S. Hartmann. De acuerdo a este punto de vista el hombre esta dotado de valor por su sola condición humana, porque existe, porque es, porque esta vivo y porque pertenece a la especie homo-sapiens. Y por lo tanto, seres humanos, tienen igual valor, el retardado y el inteligente, el rico y el pobre, el niño y el adulto, la mujer y el hombre, el presidiario y el hombre libre. Y nada de lo que haga a lo largo de su vida, ni de sus éxitos ni sus fracasos, hará que su valor como ser humano aumente o disminuya. ¿Por qué? Porque su valor no depende de lo que haga, sino, llanamente, de su condición de ser humano. Y esta condición sólo la cambia la muerte.

Sin embargo, Ellis dice que este argumento, contra la autoevaluación no es del todo adecuado. De hecho él mismo le ha llamado “argumento filosófico poco elegante”. La razón, es que también se deriva de una premisa arbitraria, lo cual hace que su consistencia lógica no sea muy sólida.

Bartolomé maneja este argumento filosófico más elegante: me niego a evaluarme, no soy evaluable.

1. Todas las técnicas terapéuticas coinciden en señalar que el juicio negativo sobre uno mismo, la falta de autoperdón, la baja autoestima o la incapacidad para reforzarse a uno mismo hace que la gente tenga miedo, sufra, se deprima, se suicide, se perturbe emocionalmente, etc.
2. Elijo vivir. Si hemos decidido vivir, intentaremos procurarnos el máximo de placer y disfrute de la vida y el mínimo de dolor y sufrimiento.
3. Si mi sistema de evaluación personal me hace infeliz, me impide disfrutar más de la vida y bloquea mi búsqueda de la felicidad ¿por qué seguir evaluándome? ¿por qué no dejar de evaluarme a mí

mismo de una buena vez? ¿por qué seguir conservando un sistema de valores tan absurdo?

4. Yo no soy evaluable. Mi ser esta fuera de toda evaluación. Mi persona no es valiosa. Lo único que puedo evaluar son mis actos.
5. Así, hago bien o mal las cosas que haga, punto. Escribo bien o mal mis manuales de TRE, punto. Yo mi ser, mi persona, no entra en el juego.

Aprender a pensar así, es difícil, ciertamente. Pero no es imposible. Podemos dejar de evaluarnos. Los terapeutas racionales demuestran con cada uno de sus éxitos que podemos discriminar entre nuestras conductas y nosotros mismos. Avanzamos cada vez más hacia lo que Arnold Lazarus ha llamado “un estado de ser sin ego” (Lazarus, 1977, citado en Bartolomé, 1985).

3.2 PRINCIPIOS CONCEPTUALES DE LA TRE.

El Dr. Albert Ellis (Ellis, 1957-1962), citado en Avila,1992), propone una alternativa terapéutica cognoscitivo – conductual: la Terapia Racional Emotiva,

que al decir del autor es una disciplina clínica eficiente; útil con los adultos neuróticos, adultos sumamente perturbados, individuos psicóticos, y se afirma que esta aproximación terapéutica es útil desde los cuatros años de edad.

Su técnica se basa en las siguientes suposiciones: a) la suposición básica de que lo que un individuo se dice a sí mismo, tiene un valor determinante en su conducta y b) que el método es un instrumento para la modificación de estas verbalizaciones.

La Terapia Racional Emotiva (TRE), es una terapia cognoscitivo – conductual y se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de la realidad (Ellis, 1962, citado en Lega, 1995). La meta principal de la TRE es asistir al paciente en la identificación de sus pensamientos “irracionales” o disfunciones y ayudarle a reemplazar dichos pensamientos por otros más “racionales” o efectivos, que le permitan lograr con más eficacia metas de tipo personal como el ser feliz, establecer relaciones con otras personas etc. (Ellis y Dryden, 1987, citado en Lega,1995).

La TRE fue fundada por Albert Ellis en 1955, sin embargo tomó fuerza hasta 1962. Desde un punto de vista filosófico, la TRE se remonta a dos corrientes antiguas: la filosofía oriental, con Buda y Confucio que afirma “*Cambia tu actitud y podrás cambiarte a ti mismo*”, y la de los filósofos griegos estoicos romanos como Epicteto y Marco Aurelio (ver Susuki, 1956 y Watts, 1959-1960,

citados en Ellis, 1980), quienes resaltaron la importancia de la filosofía individual en el trastorno emocional. Hace miles de años originaron la perspectiva cognoscitiva enunciando así el ABC de la TRE. El marco filosófico de la TRE, se basa principalmente en la premisa estoica de que: “la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas situaciones” (Epicteto, siglo I d.c., citado en Lega, 1995, pp.477).

Ellis habla en una entrevista que le hace Leonor Lega (1995) y dice lo siguiente: “El postulado que mantiene que: “No nos preocupan las cosas sino la visión que tenemos de ellas”, se convirtió en la base de lo que más tarde fue la TRE, como lo describo en mi libro *“Razón y Emoción en Psicoterapia”*. También fui influido por filósofos mas recientes como Kant y sus escritos sobre la importancia de las ideas, y por personas como Russell, de quien vino la idea de utilizar métodos empíricos de la ciencia y lógica en la práctica de la TRE” (Ellis, 1989, citado en Lega,1995, pp. 481). Desde el punto de vista psicológico Ellis también se vio influenciado por Karen Horney y Alfred Adler, así como por Watson.

El modelo ABC utilizado por la TRE para explicar los problemas emocionales y determinar la intervención terapéutica para ayudar a resolverlos, tiene como eje principal la forma de pensar de la persona, la manera como el paciente interpreta su ambiente, y sus circunstancias y las creencias que ha desarrollado sobre si mismo, sobre las otras personas y sobre el mundo en general (Ellis, 1975, citado en Lega,1995). Cuando estas interpretaciones o creencias son ilógicas, poco empíricas y dificultan la obtención de las metas

establecidas por el paciente, son llamadas “irracionales”, ya que la persona razona mal y llega a conclusiones erróneas. Si ocurre lo contrario en sus interpretaciones y además en la secuencia científica y lógica entre las premisas y conclusiones, las creencias de la persona son “racionales”, ya que el razonamiento es correcto y la filosofía básica de esa persona es funcional (Ellis, 1982, citado en Lega, 1995).

Las creencias irracionales que la gente mantiene y que ayudan a crear sentimientos y acciones que sabotean su posibilidad de afrontamiento de un determinado hecho desagradable, suelen consistir en afirmaciones absolutistas del tipo *debería de, tendría que, tengo que*, además de las lógicas pero destructivas y denigrantes irracionalidades que por lo general acompañan a estos “*debo*”. Las tres afirmaciones absolutistas básicas generadoras de neurosis son las siguientes:

1. “*Debo, absolutamente, tener éxito en la mayoría de mis actuaciones y relaciones; de no ser así, ¡como persona soy alguien del todo inadecuado e inútil!*”. Resultado: Sensaciones de grave ansiedad, depresión, desespero, inutilidad. Acciones de evitación, renuncia, abandono, adicción.
2. “El resto de la gente *debe, absolutamente, tratarme con consideración, justicia, respeto y amabilidad; ¡De lo contrario, no son tan buenos como dicen, y no merecen alcanzar la felicidad mientras vivan!*”. Resultado: Sentimientos de ira, furia,

resentimiento. Acciones de lucha, enemistad, violencia, guerras, genocidios.

3. "Las condiciones bajo las que vivo *deben ser absolutamente confortables, placenteras y valiosas; ¡de lo contrario será algo horrible, no lo soportaré, y todo este maldito mundo será asqueroso!*". Resultado: sentimientos de autocompasión, ira, y baja tolerancia a la frustración. Acciones de abandono, queja continua y adicciones (Ellis, 1999).

El Modelo de la TRE, fue publicado por primera vez en 1958, y ampliado en 1984 (Ellis, 1958b, citado en Lega, 1995), y funciona de la siguiente forma:

Ante determinada situación o "Acontecimiento Activante" (A), las "Consecuencias Conductas" que produce la persona (C); que pueden ser emocionales, (Ce), o conductuales (Cc), están medidas por sus creencias – "Believes" en inglés – (B), de tal modo que no se puede dar A y después C directamente sino a través de B; de ahí la denominación ABC.

Las creencias pueden ser racionales (rB) o irracionales (iB), dando lugar a su vez a consecuencias (C) racionales (adaptativas, funcionales) o a irracionales (desadaptativas, disfuncionales). El propósito de la TRE es cambiar la iB para convertirlas en rB, ya que es la única forma de que las consecuencias (C) resultantes sean funcionales. El modo de lograr esto es mediante la "refutación" o "Debate" (D), en donde se cuestionan esas creencias irracionales. Es,

básicamente una adaptación del método científico a la vida cotidiana (Ellis, 1987; Ellis y Bnecker, 1982; Ellis y Harper, 1961; 1975, citados en Lega,1995).

Respecto al ABC de la TRE, Ellis menciona lo siguiente:

“En 1955, cuando cree la TRE-Conductual (por sus siglas en inglés “REBS”) sabía en que consistía pero ahora no lo tengo bien claro. Estos ABC- que honestamente yo no hice mas que “robar” de filósofos tanto antiguos como modernos – tenían mucho de bello y profundo” (Ellis, 1999. p.225).

Ellis ha dicho que los elementos A, B y C interactúan y se influyen entre ellos. También ha demostrado cómo las creencias de la gente (B), a las que definió originalmente como autoafirmaciones o frases que nos decimos a nosotros mismos, en esencia son esto, pero esconden a menudo ideas, imágenes, actitudes, símbolos y otros tipos de cogniciones más sutilmente conscientes o inconscientes. En sus recientes investigaciones incluye los P (Planteamientos) y las E (Efectos o nuevas filosofías, emociones y conductas Efectivas), definidas originalmente como las “respuestas” que los clientes daban al descubrir sus creencias disfuncionales, sus muestras de superación o de lucha contra ellas, y su proceso de establecimiento de nuevas filosofías de vida y acciones más saludables. En un principio Ellis vio las P como algo más bien cognoscitivo. (Ellis, 1999).

Lo que si se puede catalogar como nuevo probablemente es la aplicación a la psicoterapia de puntos distintos que se expusieron con anterioridad en contextos radicalmente distintos (Ellis, 1980).

Ellis continua recordando los ABC de la REBT refiriendo que la gente "vive inmersa en un contexto, tanto físico como social. Y frecuentemente persigue en su vida metas (g) o propósitos los cuales enlista de la manera siguiente:

- a) Permanecer vivos, en movimiento y disfrutar,
- b) Disfrutar de la vida tanto en solitario como en colectividad,
- c) Mantener relaciones de intimidad con determinadas personas,
- d) Hallar un sentido a la vida a través de la educación y la experiencia,
- e) Inventar y llevar a cabo objetivos que vislumbran una vocación,
- f) Disfrutar del ocio y del juego.

Sin embargo, con frecuencia al perseguir estas metas se encuentran con un Acontecimiento o experiencia Activadora o Adversidad (A) que les bloquea y lleva a sentirse rechazados o les lleva a experimentar incomodidad.

La REBT mueve una cantidad de métodos emotivos y conductuales (así como los métodos cognoscitivos que se incluyen). Al igual que la TCC (Terapia Cognoscitivo - Conductual, por sus siglas en inglés "CBT"), y junto con la

Terapia de Arnold Lazarus, en algo más multimodal que lo que era en los años cincuenta.

La REBT mantiene a su ABC de las neurosis aunque les ha añadido complejidad. La gente (aunque no del todo) se vuelve neurótica con absolutismos del tipo:

Debería, Tendría, Debo y Tengo, ya sea a un nivel consciente o inconsciente.

Se debe cambiar a un mundo de "preferencias" claras y firmes y conseguirían ser menos susceptibles a la perturbación. ¿Cómo? Discutiendo con sus creencias derrotistas, tanto de uno mismo como con respecto a la sociedad, y actuando tanto a nivel cognoscitivo, emocional, conductual. ¡Y sobre todo, con paciencia, entereza y vigor! Esto nos conduce a los tres *insights* principales (que no únicos) utilizados por la REBT desde inicios de los años sesenta y necesarios para llevar a cabo una REBT eficaz, y especialmente en el caso de una terapia breve mejor y más intensa. Estos *insights* son los siguientes:

- Insight 1.- Los Acontecimientos Activadores (A) que son vistos como adversos o desagradables contribuyen de forma importante a desarrollar consecuencias (C) neuróticas, pero ello no implica que sean las únicas causas. Probablemente, la causa principal que deben buscar terapeutas y clientes sea la B, es decir las creencias absolutistas e imperativas que la gente tiene sobre A. B interactúa de una forma importante con A para que C se produzca. Dado que por lo

general B es más susceptible de cambio que A, resulta especialmente interesante trabajar con ellas, y discutir las hasta que la persona neurótica sea capaz de construir E, es decir, una nueva filosofía de vida, con emociones y conductas efectivas.

- Insight 2.- Cuando sus clientes piensan, sienten o actúan de una forma neurótica (con actitud derrotista hacia uno mismo y hacia los demás), a menudo nos encontramos con que han construido estas creencias irracionales (iB) ante Acontecimientos Activadores desagradables (A), ya en su primera infancia. Pero es posible que más adelante no se comporten así. Cuando generan síntomas neuróticos en el presente, lo que están haciendo es perpetuar sus creencias disfuncionales originales o crear otras diferentes. Por lo general, están continuamente recreando, restableciendo y readoctrinándose a ellos mismos con sus creencias irracionales manteniendo o incluso exacerbando así sus problemas. Sus pensamientos, sentimientos y conductas del pasado no tienen por qué *permanecer* hoy en la vida. Las personas están continuamente *modificando y reconstruyendo* activamente este sistema de creencias.
- Insight 3.- Por lo general, a los clientes les resulta “sencillo” y “fácil” descubrir las creencias irracionales específicas (iB) que acompañan a la conducta neurótica, y casi siempre es posible discutir las y cambiarlas por creencias preferenciales más funcionales. Pero para hacerlo se requiere una buena dosis de trabajo perseverante y

enérgico, así como de paciencia. Sí, no es magia. Principalmente es cuestión de *trabajo y práctica*" . (Ellis, 1999, p.30).

3.3. ¿QUE SON LAS IDEAS IRRACIONALES Y SU ALTERNATIVA RACIONAL?

En la práctica de la Terapia Racional Emotiva uno de los pasos es la "identificación de creencias irracionales", y consecuentemente otro paso importante es el presentar "alternativas más racionales" y menos autoderrotistas que puedan sustituir a los patrones de pensamiento irracional.

En la Identificación de Creencias Irracionales, para el terapeuta racional emotivo experimentado, esta primera fase se lleva a cabo a través del intercambio verbal entre paciente y terapeuta. El paciente reportará la emoción y/o el comportamiento problemático;(llamémosles Consecuencias Emocionales o Conductuales (C); y las situaciones, eventos, hechos o personas ante los cuales ocurren (llamemos a esto Antecedentes Ambientales o irracionales que ocurren en el punto (B), es decir entre A y C).

Inicialmente, cuando Ellis publicó, en 1962, su monumental *Reason and Emotion Psychotherapy*, afirmó que predominaban doce ideas irracionales subyaciendo al comportamiento y la emoción perturbados. Sin embargo, quince

Como se mencionó, Ellis en 1977 enfatizó cuatro formas de pensamiento irracional ilógico y autoderrotista las cuales predominan sobre la mayor parte de las emociones perturbadas describiéndolas así:

- ❖ Algún tipo de exigencia infantil a la naturaleza que el terapeuta puede sospechar en su paciente a partir de la verbalización “*Debe*”, “*Tiene que*”, “*Debía*”, “*Tendría*”, etc. ; El terapeuta al interrogar a su paciente sobre el porqué de su exigencia, identificará que la exigencia es claramente pueril, en el sentido de que no se desprende de ninguna ley natural sino del mero deseo o gusto personal.
- ❖ La Ideación Catastrófica, es decir, el hecho de considerar que cuando las cosas no son como uno cree que “*deberían*” ser, entonces la situación es “horrible, terrible, horrenda y catastrófica”.
- ❖ La idea de la Incapacidad Personal, para manejar una situación que según las personas es “horrible” porque no “*deberían*” ser así. La idea de la Incapacidad Personal, la podemos inferir a partir de verbalizaciones del tipo: “no lo soporto, no lo tolero, no lo aguanto, etc.”
- ❖ Algún tipo de condena, ya sea dirigida a otras personas, al mundo, a la suerte, al destino, a las cosas o a uno mismo y pueden identificarse a partir de palabras o frases tales como “estúpido, bestia, inútil, incompetente, don nadie, etc.”

Es importante, después de haber conocido las Ideas Irracionales, continuar con el conocimiento de las Alternativas Racionales para el Pensamiento Irracional, estableciendo pensamientos con dichas alternativas (Bartolomé, 1985):

1. Debe combatir la creencia de que le es absolutamente necesario ser amado o aprobado por casi todo el mundo en casi todo lo que hace. Considere la aprobación de los demás como un objetivo "deseable" pero no "necesario".
2. Abandone la creencia de que debe ser del todo competente, apto y victorioso en todos los aspectos posible. No se engañe creyendo que será una persona mejor si alcanza su meta, no creyendo que no cometerá errores, ¡ los cometerá, dispóngase a aceptarlos ¡ . Los fracasos son "indeseables", pero no son "terribles". No tienen nada que ver con su valor intrínseco como persona. Aprenda de ellos.
3. Despréndase de la idea de que ciertas personas son malas, malvadas o viles y que deberían ser severamente condenadas o castigadas por sus malas acciones. No confunda nunca a un individuo por sus actos, a una persona que actúa mal, con una mala persona. Aprenda a distinguir entre el hecho de que un

individuo es “responsable” de sus acciones como en efecto es, y que sea “culpable” (lo que nunca es).

4. Combata la idea de que resulta terrible, horrendo y catastrófico que las cosas no marchen de acuerdo con los deseos de uno. Cuando las condiciones no sean como usted quisiera que fueren, tranquilamente y con determinación, procure mejorarlas, y si de momento no es posible cambiarlas, la única cosa sensata que pueda hacer es aceptarlas tranquilamente y esperar y hacer planes para cuando llegue el momento de cambiarlas. Mientras mayor sea la pérdida o la frustración, acepte con más convicción el hecho de que es “indeseable y mala”, pero no “catastrófica, ni terrible, ni insoportable”.
5. Rechace la idea de que la desdicha humana tiene causas externas. Al contrario, comprenda que la mayor parte de su desdicha es creada por su propio pensamiento irracional, su autopropaganda, y que puede eliminar casi toda su desesperación o cólera cambiando su modo de pensar o de hablarse a usted mismo. Si suprime todos sus ilógicos “*Debería*” y “*Tiene qué*”, y sustituye sus “exigencias” pueriles por “preferencias” realistas, rara vez se verá angustiado o trastornado.
6. Despréndase de la idea de que si algo es o puede ser peligroso o terrible. Examine seriamente los verdaderos peligros que presentan las cosas que teme y vea cuáles son realmente las

probabilidades de que ocurran o de que, si ocurren, produzcan consecuencias espantosas o terribles. Acepte ciertos peligros y riesgos inevitables que acompañan a la existencia contemporánea.

7. Deje de huir de muchas dificultades de la vida. Acepte sus responsabilidades. Aunque la adquisición de un grado considerable de autodisciplina puede parecer demasiado "difícil", a la larga es mucho más satisfactorio que el camino "fácil" que resulta con el tiempo mucho más duro, menos satisfactorio y altamente autoderrotista.
8. Abandone la creencia de que el pasado tiene toda la importancia y de que si algo afectó una vez su vida en forma profunda, ha de seguir haciéndolo definitivamente. Aunque considerando su historia pasada y haciendo lo posible para sacar de ella lecciones valiosas, es importante que comprenda que "su presente es el pasado de mañana".
9. Renuncie a la idea de que las personas y las cosas tendrían que ser diferentes de como son y que es catastrófico no encontrar inmediatamente soluciones perfectas a las desagradables realidades de la vida . La realidad es la realidad, y es mejor aceptarla antes de trabajar para cambiarla.
10. Combata la idea de que puede lograrse al máximo de felicidad humana por medio de la inercia y la inacción, o del goce pasivo y sin compromiso. Oblíguese, por medio de actos de valor

específicos a correr riesgos, a obrar contra su propia inercia, a estar activamente “vivo”, absorbiéndose de personas o cosas por “ellas mismas” y no por obtener la “aprobación social”.

11. Aprenda a reconocer el hecho de que los demás crean sus propios problemas emocionales. Ayúdelos, cuando pueda hacerlo, pero no se preocupe usted por los problemas ajenos. La preocupación bloquea sus caminos afectivos de acción. Si definitivamente no puede ayudar, acepte el hecho como tal: “nunca será terrible o catastrófico”.
12. Corran riesgos, decida por usted mismo, haga cosas. Expóngase a cometer algunos errores. No rechace la ayuda de los demás por demostrar que es usted “fuerte”, pero tampoco deje que decidan por usted en el laberinto de la vida.

CAPITULO III

CONDUCTA ALTRUISTA Y DESASTRES

1. Definición de Altruismo y Conducta Prosocial.

Es necesario diferenciar entre conductas altruistas y conductas prosociales. Como primera definición de altruismo se puede considerar conducta altruista aquella que cumple los siguientes requisitos:

- a) beneficia a otros, provocando o manteniendo efectos positivos.
- b) quien la lleva a cabo lo hace voluntariamente, con la intención de ayudar a otros y sin anticipar recompensas a corto o largo plazo. Chacón (1986,citado en Ortíz,1993) al igual que otros autores, añade a estos requisitos el que la conducta suponga más costes externos que beneficios externos.

El término "conducta prosocial", sin embargo se aplica a toda conducta que beneficia a otras personas y se realiza voluntariamente. Mientras que el comportamiento altruista pondría el acento en la intención de quien ejecuta la acción y en la ausencia de anticipación de beneficios, en la conducta prosocial se tienen en cuenta únicamente los efectos. Así, las conductas altruistas serían conductas prosociales, pero no toda conducta prosocial sería altruista.

Teóricamente la diferencia entre ambas conductas parece clara, sin embargo, al operacionalizar la definición, no se puede conocer realmente la intención; incluso la misma persona que realiza un comportamiento altruista muchas veces no es consciente de los procesos internos que lo impulsan.

Tomando en cuenta lo anterior podemos llegar a una primera definición de conducta altruista, mencionando posteriormente otras definiciones revisadas en diccionarios y libros de psicología :

- "Altruismo es un componente disposicional (no una forma específica), de conducta la cual es controlada por anticipación de sus consecuencias para con otro individuo. La empatía es esencial para el altruismo (Aronfreed, citado en Macaulay y Berkowitz,1970).
- "Altruismo es el tipo de conducta basado en la consideración del bienestar de otros seres sin considerar el bienestar propio, y frecuentemente en detrimento de uno mismo" (Warren,1975);
- "El altruismo se puede considerar como cualquier conducta cuya finalidad consista en hacerle un bien a otra persona, sin expectativas de retribución. Una acción que resultase en beneficio de otra persona, pero que fuese independiente de la voluntad de su agente, no sería considerada altruista". Es importante para la caracterización del altruismo la presencia de una conducta interpersonal intencionada y como ingredientes indispensables

características de intencionalidad y de libertad de decisión (Rodríguez, 1976,pp.320-321).

- Respecto a la conducta no altruista Jones (1964,citado en Rodríguez, 1976), la describe en su monografía Ingritiation como una conducta insinuante, una conducta interesada, impregnada por la expectativa de un fin egoísta, por otro lado la conducta verdaderamente altruista, se caracteriza por la ausencia de expectativas de retribución del bien que se le hizo a otra persona. Por tanto, la conducta que le hace un bien a otra persona, pero cuyo objeto es la consecución de algún bien para sí mismo, no es una conducta altruista.
- "Altruismo significa consideración, interés y afecto por los demás, en oposición al egoísmo o amor a sí mismo" (Wolman, 1984).
- "Se define como altruista aquella conducta que cumpla los requisitos externos siguientes: que beneficie de hecho, a otros, que sea voluntaria y que su autor no anticipe beneficios externos. Quien presente estas conductas puede obtener recompensas internas (satisfacción por haber ayudado a alguien, aumento de su autoestima, etc.). Esto es inevitable, y además deseable, ya que aquí residen algunos de los principales resortes motivacionales de la conducta altruista" (Ortíz,1993).

- “El altruismo en el contexto de la teoría del aprendizaje se aproxima a la conducta social, es interpretado como una respuesta instrumental que es adquirida y mantenida en relación directa a sus consecuencias inmediatas. La implicación aquí es que los actos de ayuda a otros que brindan beneficios obvios o no directos para la ayuda y que podrían incurrir en algunos costos (definición standard de altruismo) No obstante tiene también las consecuencias positivamente remuneradoras, de manera sutil o indirecta. Tal posición mantiene que esa conducta altruista es aprendible y modicable y el control con sujeción a variables de refuerzo (Lott y Lott 1985).
- Weiss y sus colaboradores especificaron la fuente de las propiedades reforzadas del altruismo, pero más tarde encontraron la compatibilidad de sus hallazgos con una variedad de revisiones: que el altruismo es una necesidad humana y nata, que esta es adquirida secundariamente por propiedades reforzadas a través de la asociación con el desahogo experimentado directamente desde el estrés o con otros hallazgos así como aprobaciones, que esto reduce la culpa o la anticipación de ella, o que esto provee un medio para adherir a las normas sociales de la responsabilidad social. (Weiss, citado en Lott y Lott 1985).
- "Desde la perspectiva de la teoría Darwiniana, el altruismo es definido como un aumento en el beneficio de la adaptación de otro individuo hacia algunos

costos que el mismo tiene en su propia adaptación. Ninguna cooperativa o ayuda recíproca se encuentra en el criterio de esta definición " (Krebs y Miller,1985).

- "Altruismo es la demostración de preocupación y prestación de ayuda a los demás sin pedir nada a cambio; sin consideración consciente de los propios intereses. El altruismo es distinto de la búsqueda de beneficios personales. El altruista se preocupa y ayuda aun cuando no se ofrezca recompensa alguna ni tampoco se espere nada a cambio. La clásica ilustración del altruismo es la parábola de Jesús sobre el Buen Samaritano, en donde el samaritano ilustra el altruismo en estado puro. Lleno de compasión, entrega voluntariamente tiempo, energía y dinero para un hombre que le es del todo extraño, sin esperar reembolso ni agradecimiento siquiera" (Myers,1995).

Sin lugar a dudas, los factores de personalidad son relevantes en lo que respecta a la manifestación de altruismo. Sin embargo el enfoque que se le da en sus definiciones es eminentemente social, estudiándose este fenómeno en términos de la relación entre el yo y el tú y manteniéndose constantes las características individuales de la personalidad.

2. Principales Teorías sobre el Altruismo.

Para estudiar la conducta altruista, en el marco de la psicología social se han examinado las condiciones en las cuales se lleva a cabo. Es necesario sentar las bases del altruismo considerando tres teorías:

- a) La primer teoría es la del Intercambio Social: postula que las interacciones humanas constituyen transacciones cuya meta consiste en maximizar nuestras recompensas y minimizar nuestros costos. Una 'economía social' rige las interacciones humanas, no solo intercambiamos bienes materiales y dinero sino también bienes sociales: amor, servicio, informaciones, posición social (Foa y Foa, 1975, citados en Myers, 1991). Al hacerlo se dice que recurrimos a la estrategia 'minimax' (minimizar costos, maximizar recompensas); tales consideraciones pueden utilizarse para pronosticar nuestra conducta. Existe un interés propio disfrazado de altruismo en el cual las recompensas que motivan el altruismo pueden ser tanto externas como internas. Es de carácter externo cuando damos para conseguir y ayudamos mucho mas a personas que nos resultan atractivas, y cuya aprobación deseamos fervientemente (Krebs, 1970; Unger, 1979b, citados en Myers, 1991) .Los beneficios del altruismo incluyen también autorecompensas, p.ej., calmar nuestra ansiedad. Los actos del

altruismo también incrementan la autoestima, proporcionándonos un sentimiento de satisfacción (Piliavin y Piliavin, 1973, citado en Myers, 1991). La empatía es fuente de un verdadero altruismo y se ve reflejada en el héroe que salva una vida, el que dona sangre habitualmente, el abnegado voluntario que sirve en un hospital, ¿está motivado por el altruismo puro, o una meta de servicio a los demás que significa sacrificio, o su meta significa beneficio propio, como beneficio de la ansiedad y evitación de un futuro sentimiento de culpabilidad?. Algunas de nuestras conductas tienen como fin último el bienestar de los demás antes que el propio. Hay una diferencia entre ayudar para sentirse bien (como es el caso del egoísta) y sentirse bien por haber ayudado (que es lo que siente el altruista puro). Una vez que se ha dado la preocupación empática, la ayuda debe hacerse efectiva para que disminuya la preocupación. El interés propio no es el único motor de la ayuda.

- b) La segunda teoría habla de las Normas Sociales: Las normas son expectativas sociales. Prescriben la conducta apropiada, los "debe ser" de nuestra vida. Los investigadores han identificado dos normas sociales que aparentemente motivan el altruismo:
- Norma de reciprocidad: expectativa que nos hace pensar que alguien ayudará a aquél de quien recibió antes ayuda en lugar de agredirlo.
 - Norma de responsabilidad social: expectativa según la cual ayudaremos a quienes dependen de nosotros.

c) La tercera explicación del altruismo reconoce raíces en la Teoría de la Evolución. La Sociobiología sostiene que la esencia de la vida consiste en la supervivencia genética. Nuestros genes nos hacen recorrer el camino que maximizará sus oportunidades de sobrevivir. Cuando morimos, ellos, por lo regular se han perpetuado. Al respecto Barash (1979, citado en Myers,1991) refiere que "en la naturaleza, el altruismo verdadero y desinteresado, simplemente no existe" . No obstante el egoísmo genético predispone a dos tipos de conducta no solo altruista sino sacrificada:

- Selección eugenésica: idea que sostiene que la evolución ha orientado selectivamente al altruismo hacia nuestros parientes más cercanos, para fomentar la supervivencia de genes mutuamente compartidos.
- Reciprocidad: Asimismo, la teoría que postula que el interés genético por uno mismo subyace al altruismo que podemos demostrar a quienes comparten nuestros genes, también predice reciprocidad. La reciprocidad funciona mejor en grupos pequeños y aislados, en los cuales volveremos a interactuar con la gente a la cual hemos favorecido. Según Trivers un organismo ayuda a otro porque espera reciprocidad y porque la omisión de esta norma se castiga, lo cual no será favorecida por la selección natural (Binham,1980,citado en Myers,1991).

Myers (1991) hace una comparación de las teorías acerca del altruismo de la siguiente manera:

Teoría	Nivel de explicación	Como se explica el altruismo	
		"Altruismo" mutuo	"Altruismo" hacia dentro
De las normas sociales	Sociológico	Norma de reciprocidad	Norma de responsabilidad social
Del intercambio social	Psicológico	Recompensas exteriores ayudar.	Desazón-recompensas internas por ayudar.
Sociobiológica	Biológico	Reciprocidad	Selección engenésica

Myers (1995), resume las tres teorías que explican la conducta altruista diciendo que la teoría del Intercambio Social asume que ayudar, como otras conductas sociales, es motivado por el deseo de las personas de minimizar sus costos y maximizar sus recompensas: recompensas ya sea externas (por ej. aprobación social) o internas (por ej. reducción de la angustia, aumento de la autosatisfacción). Otros psicólogos han pensado que si se presenta una conducta altruista genuinamente por el bienestar de otros también motivará a la gente.

Las Normas Sociales también ordenan ayudar. La norma de reciprocidad nos estimula a devolver ayuda, no daño, a quienes nos han ayudado. La norma de la responsabilidad social nos impulsa a ayudar a las personas necesitadas y merecedoras, aun si no pueden corresponder.

La Psicología Evolucionista asume dos tipos de altruismo: Devoción a la propia familia y reciprocidad. Sin embargo, la mayoría de los psicólogos evolucionistas creen que los genes de los individuos egoístas tienen mayor probabilidad de sobrevivir que los genes de los individuos que se autosacrifican y que, por consiguiente, la sociedad debe enseñar el altruismo.

Estas tres teorías se complementan entre sí. Cada una usa conceptos psicológicos, sociológicos o biológicos para explicar los dos tipos de altruismo:

1. Un "altruismo" de intercambio recíproco.
2. Un "altruismo" incondicional.

Si revisamos los antecedentes en la literatura, es poco lo que se reporta respecto a teorías o investigaciones relacionadas a este tema.

Existen factores cognoscitivos vinculados a la conducta altruista. Es necesario especificar los caminos en los cuales estos factores interactúan. Últimamente tres investigadores han llevado el paso en esta dirección: Latané y Darley, 1970; Piliavin et al., 1981; y Schwartz, 1977 (citados en Krebs & Miller, 1985) y que se expone a continuación.

El modelo de Latané y Darley (1979) enfoca un altruismo en situaciones de emergencia o rescate y concierne primordialmente el que la presencia de otros observadores afectan la probabilidad de intervención. Ellos dicen que el acto de

intervención en una emergencia envuelve una secuencia de cinco pasos o decisiones. Específicamente, un observador debe:

- a) Notar que algo esta pasando.
- b) Precisar que algo esta pasando.
- c) Decidir si tiene responsabilidad personal para actuar.
- d) Decidir que tipo de asistencia pueden otorgar.
- e) Decidir los mejores medios para implementar su curso de acción.

En el modelo de decisión- acción normativa de Schwartz, no restringe su rango de foco de ayuda en situación de emergencia, a diferencia de Latané y Darley, fundamentando en ~~ocho~~ ^{cinco} pasos la conducta prosocial:

ATENCIÓN

- a) Concientizarse de que una persona esta en estado de necesidad.
- b) Percibir que hay acciones que podrían ayudar al necesitado.
- c) Reconocimiento de las habilidades de uno mismo para proveer ayuda.

GENERACION DE SENTIMIENTOS DE OBLIGACION

- d) Presentimiento de que algunas responsabilidades pueden llegar a ser comprometedoras.
- e) Activación de una norma personal construida situacionalmente o ya pre-existente.

ANTICIPADOR Y EVALUACION

- f) Evaluación de los costos de la probable participación.

DEFENSA

- g) Interacción de pasos precipitados en vista de una reevaluación.

CONDUCTA

- h) Acción o no acción.

El modelo de Piliavin (1972,1981) se distingue de los dos modelos anteriores describiéndolo sus pasos así:

- a) Percatarse de que otro necesita ayuda.
- b) La experiencia del arousal fisiológico.
- c) El etiquetamiento del arousal.
- d) Una recompensa / análisis de costo de las opciones viables.
- e) Decisión - ayuda directa, ayuda indirecta, no intervención.

No obstante existen diferencias significativas en los modelos presentados de estos investigadores, ellos tienen dos factores en común:

- (1) Intentan mostrar la interrelación entre varios factores cognoscitivos y afectivos.
- (2) Interpretan acción altruista como la consecuencia de una decisión de muchos

pasos-elaboración de proceso.

Considerando los componentes centrales de estos modelos y los tipos de interacción que ellos proponen suministran un resumen apropiado de nuestra discusión de los mediadores cognitivos de la conducta altruista (Krebs y Miller,1985).

En relación al origen de la conducta altruista existen dos posturas: la primera dice que la conducta altruista es resultante de un instinto altruista. Rousseau postuló que el hombre nace bueno y la sociedad lo pervierte. La existencia de un "contrato social" es producto de la imperiosa necesidad que sienten los hombres de protegerse contra las amenazas de la sociedad. La segunda postura se refiere a la conducta altruista como resultante de la conjugación del aprendizaje y de factores situacionales. "No hay duda de que los principios básicos del aprendizaje son capaces de explicar diversas conductas que, por lo menos por sus características externas, podrían ser consideradas como altruistas"(Rodríguez,1976, p.321).

Dentro de los rasgos de personalidad se observa que el estado de ánimo y la culpa afectan al altruismo. Deben existir rasgos que distinguen a Albert Schweitzer y a la Madre Teresa - seres entregados al prójimo- de aquellos cegados por su propio centramiento. Sin embargo, los psicólogos sociales no pudieron durante muchos años descubrir el rasgo de personalidad que pronosticara la conducta altruista con la misma fuerza de predicción del factor situacional, de culpa y de estado de ánimo. Se encontraron algunas relaciones entre solidaridad y variables

como el anhelo de aprobación social, pero no se encontró quien tiene inclinación solidaria. "Existen razones por las cuales la personalidad no importa demasiado si se trata de determinar cómo reaccionará tal o cual persona ante una emergencia. En primer lugar, porque las fuerzas situacionales tienen tal peso que afectan nuestras decisiones..." (Latané y Darley, 1970, citado en Myers, 1991, p.404).

Diversos experimentos realizados en los últimos años han buscado establecer las bases de la conducta altruista. Veamos los resultados que se han obtenido, a través de algunas de estas investigaciones.

Latané y Darley (1968, citados en Myers, 1991) en base a sus investigaciones comprobaron que a medida que crece la cantidad de espectadores de una persona en desgracia y que necesite ayuda, es más probable que uno cualquiera de ellos no note lo sucedido , no interprete el carácter de emergencia que tiene el suceso y, en consecuencia, esté menos dispuesto a asumir la responsabilidad de actuar dándose así el "efecto del espectador" : hallazgo según el cual una persona dada no estará inclinada a ofrecer ayuda, si tiene otras personas (espectadores) cerca de ella (Myers, 1991).

Knight y cols. (1994), examinaron un modelo multiplicativo de las variables de disposición hacia una conducta prosocial. Se estudió a 86 niños, entre 6 y 9 años de edad quienes realizaron una tarea de donación monetaria en donde se midió la tendencia general para el entendimiento y la razón acerca del estado afectivo de otros, el ser compasivos, y además entender la unidad y el valor del dinero.

Como se esperaba, los niños con mas elevado puntaje en razonamiento afectivo, compasión, y conocimiento del dinero donaron considerablemente más que los niños quienes obtuvieron un bajo puntaje en estas variables de disposición.

En 1997, Ouden & Russell, estudiaron a 343 universitarios alemanes y canadienses, quienes tenían la popularidad de ser compasivos y asistían económicamente a las víctimas de diez desastres internacionales. Los canadienses expresaron una compasión más grande y dieron más dinero originando una suerte inesperada personal de lo que dieron los alemanes.

Las mujeres en general expresaron una mayor compasión, aunque los hombres y mujeres donaron igual cantidad de asistencia.

Otros investigadores han realizado estudios respecto a los motivadores internos del comportamiento altruista en donde investigadores son partidarios de considerar dentro de los factores afectivos, a la empatía como motivador fundamental de la conducta altruista; por ejemplo, Hoffman (1981, citado en Ortíz,1994 ,p.450), estudió la conducta altruista encontrando que "ante el sufrimiento de otra persona, la activación en el observador es similar, aunque menos intensa, que la producida por una amenaza directa hacia sí mismo, y las expresiones afectivas son semejantes a las de la víctima". Vaughn y Lanzetta (1980, citados en Ortíz, 1994, p. 450), "comprobaron que ante las expresiones faciales de dolor de otra persona, supuestamente producidas por descargas eléctricas, los sujetos de la experimentación no solo se activaron fisiológicamente, sino que mostraron expresiones faciales muy similares a las de la víctima". Diversos estudios muestran que los sujetos que se sienten culpables tienden a

llevar a cabo conductas de ayuda a los demás, aunque no necesariamente hacia la persona a la que se ha infligido un daño. Asimismo, la mera anticipación de sentimientos de culpa o de satisfacción puede generar conductas altruistas.

Respecto a los factores cognoscitivos, en el juicio moral se sostiene que la relación entre juicio moral y conducta es estrecha: a juicio moral más evolucionado, mayor probabilidad de conducta altruista (Ortíz, 1994). Blasi (1980, citado en Ortíz, 1994), tras revisar 19 estudios encontró que 11 de ellos confirmaban la relación entre el nivel de juicio moral y la conducta altruista, 4 presentaban resultados negativos y los 4 restantes llegaban a conclusiones ambiguas. Es verdad que la madurez del juicio moral no es en muchos casos condición suficiente para que se dé el comportamiento altruista, sin embargo, se puede aceptar que un nivel de razonamiento ético elevado favorecerá la realización de conductas altruistas. En la capacidad de toma de perspectiva Eisenberg y Mussen (1989, citados en Ortíz, 1994) afirmaron, según sus investigaciones la existencia de una relación positiva entre la capacidad para conocer los pensamientos, sentimientos, y motivaciones de los demás y las conductas altruistas.

Respecto a las variables individuales, en la personalidad altruista, Staub (1975, citado en Ortíz, 1994), utilizando una batería de tests para medir rasgos prosociales, pudo describir un factor que denominó orientación prosocial y sugirió que "en las personas altruistas existe una orientación a pensar y responsabilizarse en el bienestar de los demás" p.456. En la socialización es muy importante la influencia de padres altruistas, ya que los modelos de imitación más efectivos son

las personas que consideramos mas competentes y afectuosos (Hoffman, 1975; Ortíz y cols., 1993, citados en Ortíz, 1993). Otros estudios mostraron una fuerte identificación con modelos parentales de fuertes convicciones morales, que se preocupaban por los demás y actuaban consecuentemente, como es el caso de las personas que arriesgaron su vida para ayudar a judíos durante la Segunda Guerra Mundial y los jóvenes activistas de los derechos humanos de los años sesenta, entre otros (Eisenberg y Mussen,1989,citados en Ortíz,1994) .

Respecto a las variables situacionales de la conducta altruista, intervienen procesos cognitivos y afectivos. Siendo muchas las variables situacionales que influyen la conducta altruista, ha sido objeto de atención de numerosas investigaciones el estado emocional del sujeto, en donde se comprueba que los sentimientos positivos favorecen la conducta altruista, ofreciendo mayores dudas el efecto de los sentimientos negativos (Fuentes,1988, citado en Ortíz, 1994). Para Krebs (1975, citado en Ortíz, 1994), cuando la gente se siente mal por "su suerte o su destino" en la vida se reduce la tendencia de ayudar, pero cuando el estado de ánimo negativo deriva de la insatisfacción con "uno mismo", es más probable la conducta altruista, pues con ella se eleva la autoestima.

3.- Definición de Desastre.

Son diversas las definiciones del término "desastre". En cada una de las siguientes, se hace énfasis en las diversas consecuencias de esos fenómenos naturales:

- ◆ Entiéndase por Desastre: "Una calamidad, una catástrofe como suceso inesperado que causa una desgracia, un lugar donde hay muertos y heridos" (García, 1999).
- ◆ Desastre es " Desgracia, adversidad, catástrofe, accidente, daño, destrozo, incendio, inundación, naufragio, plaga, terremoto, tormenta, revés, devastación, tragedia, descalabro, fracaso, derrota" (Monreal,1993).
- ◆ Desastre es "algo que pasa que causa gran daño o perjuicio; calamidad" (Agnes, 1996).
- ◆ " Los desastres frecuentemente incluyen una combinación fatal de las fuerzas de la naturaleza y los errores humanos, apareciendo a la vez ciertas diferencias entre desastres naturales y los tecnológicos; ambos son imprevistos y poderosos y pueden llegar a causar daños visibles en el desarrollo familiar provocando en las personas niveles de desorden de estrés postraumático, ansiedad clínica y depresión, variando los resultados de los estudios realizados respecto a que sintomatología pudiera presentarse en cada tipo de desastre - algunos desastres tecnológicos no presentan este efecto -. Existen desastres naturales que pueden ser predecibles como la erupción de un volcán, así como existen desastres tecnológicos que no pueden ser predecibles (Hodgkinson y Stewart,1991).
- ◆ "Los desastres son eventos extraordinarios que originan destrucción considerable de bienes materiales y pueden dar por resultado muerte, lesiones físicas y sufrimiento humano. Estos sucesos pueden ser causados

por el hombre o naturales. En la primera categoría se incluyen los incendios, los conflictos bélicos, los disturbios civiles, los actos terroristas, y la contaminación química, al tiempo de las inundaciones, los terremotos, las marejadas, los tornados o los huracanes son calamidades naturales. Las dos categorías guardan similitud en cuanto a sus posibles consecuencias en la salud mental (Cohen y Ahearn,1989).

Las catástrofes usualmente son hechos inesperados a la vez que inevitables, y tienen ciertas características en cuanto a la forma de presentarse, su duración, el lugar, etc.... Un terremoto causa daños materiales o humanos mínimos en un área despoblada, mientras que en otra densamente poblada la destrucción material y humana puede ser considerable (Cohen y Ahearn ,1989).

4.-Principales Teorías sobre los Desastres.

- ♦ Harshbarger (1974, citado en Cohen, 1989), define los desastres como eventos rápidos dramáticos y que dan por resultado daños materiales y humanos considerables. La vida comunitaria es importante y los desastres deben considerarse con referencia a su potencial de perturbar las actividades de una comunidad y causar daño a miembros de la misma.
- ♦ Erikson (1976, citado en Cohen,1989), señala que dos tipos de trauma psíquico, individual y colectivo, son evidentes en la conducta de las personas afectadas por un desastre. Define el trauma individual como:

"...un golpe a la psique que rompe las defensas de la persona de manera tan repentina y tan fuerte que no es posible responder a él de manera eficaz...", y el trauma colectivo como:"... un golpe a la trama de la vida social que lesiona los vínculos que unen a la gente y daña el sentido prevaleciente de comunidad." Estos traumas pueden ocurrir uno en ausencia del otro, pero es evidente que están relacionados y que suelen ocurrir en forma conjunta, además de experimentarse como dos mitades de un continuo en los desastres de mayor magnitud.

- ◆ Schulberg (1974, citado en Cohen, 1989) analiza el vínculo entre los eventos riesgosos y las reacciones personales con uso del concepto de crisis. Esta última ha sido explicada como una forma producida por el entorno, la percepción que tiene el individuo de un evento, un síndrome clínico, la interacción de la persona con su medio ambiente y un cambio decisivo en el funcionamiento personal.
- ◆ Frederick (1977, citado en Cohen, 1989) al hablar de los desastres como crisis, diferencia los términos "crisis" y "emergencia". Una crisis es un periodo crucial, que varia desde minutos hasta meses, en que una situación afecta el equilibrio social o emocional de la persona. Conforme evoluciona puede transformarse en una emergencia, en donde se requiera acción pronta.
- ◆ Anderson (1968, citado en Cohen, 1989) define los desastres con base en la reacción de la población afectada a la amenaza que representa el desastre mismo antes de que ocurra. El desastre será agudo o crónico, según la

forma en que la comunidad responde a dicha amenaza: "Desde el punto de vista conceptual es conveniente diferenciar el desastre como un evento de crisis aguda que perturba físicamente la vida cotidiana, por lo demás normal, y origina pérdidas palpables, respecto de la amenaza de una situación de crisis crónica, en que se anticipa la perturbación de la rutina esperada." Un desastre tiene consecuencias diferentes en el individuo, la familia y las diversas instituciones de la sociedad afectada. Una crisis aguda surge cuando la comunidad carece de patrones culturales con relación a los desastres, que le permitirían enfrentar las consecuencias inesperadas del mismo.

- ◆ Barton (1970, citado en Cohen, 1989) clasifica los desastres como parte de un grupo más amplio de situaciones de estrés colectivo que surgen cuando muchos miembros de un sistema social no reciben las condiciones de vida que esperan de dicho sistema. El estrés colectivo puede provenir de fuentes externas al sistema o de éste mismo. El sistema social es una colectividad de humanos cuya interacción se mantiene en la forma de patrones identificables durante un periodo prolongado, y el desequilibrio sistemático es resultado del estrés de eventos catastróficos.
- ◆ Kastenbaum (1974, citado en Cohen, 1989) describe los desastres según la gravedad relativa de los mismos en comparación con otros eventos importantes. La forma como una persona percibe una calamidad tiene cierta relación con la manera en que suele definir y clasificar otros eventos. La definición de algo como un desastre requiere antecedentes de estabilidad y

normalidad, contra los que se compara la calamidad. Por esta vía se reconoce y finalmente se identifica a un evento como desastroso.

El estudio de los desastres hace énfasis en tres fases de los mismos las cuales se han

denominado fase de preimpacto, fase de impacto y fase postimpacto, las cuales se definen a continuación:

- ◆ Fase de preimpacto: Esta fase abarca etapas que preceden al desastre mismo, incluidas las de amenaza y advertencia.
- ◆ Fase de impacto: Esta fase es el periodo en que la comunidad se ve afectada por el desastre y el periodo subsecuente, en que se organizan las actividades de ayuda. Durante esta fase el miedo es la emoción predominante, conforme las víctimas buscan seguridad para sí mismas y sus familias. El pánico es inusual y solo ocurre cuando el escape es imposible. Las actividades que tienen lugar poco después del desastre se han señalado como parte de la así llamada "fase heroica" en que los damnificados actúan en forma heroica para salvarse a sí mismos y a otros, y es usual la conducta altruista. Las primeras actividades de ayuda con frecuencia corresponden a los propios damnificados, que ayudan a sus vecinos y otros.
- ◆ Fase postimpacto: Esta fase comienza varias semanas después de haber ocurrido el desastre y suele incluir las actividades continuas de ayuda, así

como la evaluación de los tipos de problemas que suelen experimentar los individuos. Los elementos de esta fase han sido llamados "de remedio y recuperación"; incluyen las acciones comprendidas para aliviar la situación y facilitar la recuperación individual y familiar. Algunos autores han hecho referencia a dos elementos adicionales, los denominados "luna de miel" y "desilusión" respectivamente. El primero ocurre poco después del desastre y dura varios meses, los damnificados aquí muestran energía considerable en la reconstrucción de sus vidas. Durante él, hay la necesidad de ventilar sentimientos y compartir experiencias con otros. El apoyo organizado y considerable se brinda en esta fase para ayudar a los damnificados a enfrentar sus problemas. La desilusión surge cuando se interrumpe este apoyo organizado, los damnificados enfrentan dificultades considerables o es evidente que sus vidas se han modificado en forma permanente.

La fase postimpacto puede continuar por el resto de la vida de los damnificados. Es factible que surjan nuevos problemas como resultado de la desorganización social causada por el desastre. Erickson (1976, citado en Cohen, 1989) la ha denominado "segundo desastre".

En la presente investigación es importante enfatizar que el caso que nos interesa es la fase de impacto de los sismos de septiembre de 1985 en la ciudad de México, ya que es en esta fase cuando se formó el grupo de rescate altruista "Los Topos" en el momento en que la comunidad se vio afectada por el desastre,

organizándose así las actividades de ayuda. A esta fase también se le llama "fase heroica", explicándonos así el porqué de la conducta altruista.

*"Cuando uno muere, deja sus cosas.
En este caso, las cosas lo dejan a uno,
y uno
muere un poco con ellas"*

CAPITULO IV

METODO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

¿Cuáles son las características de pensamiento racional e irracional, que presentan las personas con conducta altruista en situaciones de desastre?

Esta pregunta se hace cada vez que se vivencia una catástrofe sobre todo tratándose de un terremoto, por lo que es inquietante conocer las características de las ideas irracionales que pudieran presentar las personas que se comportan de manera altruista de tal forma que se obtenga un conocimiento mas certero sobre el porque de la conducta altruista y así poder otorgar tratamiento psicoterapéutico acorde a su estado psicológico durante y después de la catástrofe, siendo importante que el sujeto reconozca dichas ideas y aprenda a controlarlas lográndose así una estabilidad emocional.

La fase experimental se realizó en la zona de desastre en 1985 lo cual permitió valorar a los sujetos en el momento preciso en el cual presentaron conducta altruista, sin embargo es importante reconocer las desventajas que esto representó ya que no es posible ampliar la investigación sobre esta

conducta debido a que los hechos se presentaron de manera intempestiva no pudiéndose predecir ni planear lo que se realizaría en esos momentos.

SUJETOS

Integrantes de la Brigada de Rescate Altruista “Los Topos”, formada por veinte hombres y una mujer con un rango de edad que abarca de los 16 a los 46 años de edad; personas que sin haber sido víctimas del terremoto, ni tener familiares, amigos o conocidos afectados, presentaron una conducta altruista, en la cual estuvieron en riesgo sus propias vidas.

ESCENARIO

Zona de desastre ubicada en avenida San Antonio Abad, Cd. de México (casi frente a la estación del metro “San Antonio Abad”), en donde se instaló el campamento de la Brigada de Rescate Altruista “Los Topos”, aproximadamente con un área de 35 metros cuadrados, con techo de lona, una silla, una cama, equipo donado por la comunidad en general como picos, palas, cascos, cubrebocas, etc., piso de asfalto y una cortina que dividía el campamento en dos partes. El clima era caluroso durante el día, y frío por la noche con viento y polvo, percibiéndose un olor especial por los cuerpos de las víctimas aún atrapadas entre los escombros.

INSTRUMENTO

a) Descripción

Test de Creencias Irracionales de Jones ("Irrational Beliefs Test", por sus siglas en inglés IBT).

El IBT consta de 100 reactivos, los cuales están reagrupados ¹⁰ de las 12 ideas irracionales que postuló Ellis; es autoadministrable, sin embargo fue necesario responder a algunas dudas de los sujetos que lo solicitaban sin alterar por supuesto el control de las variables.

b) Validez y Confiabilidad

Se obtienen medidas de validez y confiabilidad dada la muestra, ya que el instrumento se utiliza en el área clínica. Trexler en 1973 utilizó el Test de Creencias Irracionales postulado por Albert Ellis en 1961 y revisado por Jones en 1969 para investigación y uso clínico, y encontró que este instrumento es visto como un valor para medir los aspectos cognitivos de la psicopatología y los cambios psicoterapéuticos. Posteriormente Woods en 1984 lo aplicó a 88 pacientes en psicoterapia, 206 mujeres estudiantes y 23 profesionales en la salud mental. En los sujetos con mayor puntaje en el IBT se encontró que tenían mayores incidentes de enfermedades psicosomáticas, lo cual provee las pruebas para la validación del IBT. Nuevamente Woods, en 1991 realizó un estudio a 368 jóvenes de preparatoria en donde aplicó el IBT y encontró que los ítems de las no-

creencias, fueron relacionados hacia otras medidas de aflicción. El Test de Creencias Irracionales de Jones también mide las creencias donde se ve positivamente la correlación con la aflicción emocional, síntomas psicósomáticos y contemplación suicida. Estos resultados se interpretaron como un claro soporte para la Terapia Racional Emotiva en su posición sobre la relación que existe entre las creencias irracionales y las emociones y conductas disfuncionales.

Se decidió utilizar este instrumento para medir ideas irracionales ya que las afirmaciones irracionales admitidas se refieren a una concepción perfeccionista de la ejecución, juicios morales absolutos, baja tolerancia a la frustración preocupación por el futuro, desconfianza en el propio juicio y necesidad de aceptación social, acorde a la teoría de Albert Ellis; es por ello que se decidió utilizar este instrumento para medir las creencias irracionales.

c) Aplicación y Calificación

El instrumento se aplicó individualmente y se calificó otorgándole una numeración a cada tipo de respuesta.

Se decidió utilizar este instrumento para medir ideas irracionales ya que las afirmaciones irracionales admitidas se refieren a una concepción perfeccionista de la ejecución, juicios morales absolutos, baja tolerancia a la frustración, preocupación por el futuro, desconfianza en el propio juicio y necesidad de aceptación social, acorde a la teoría de Albert Ellis.

TIPO DE ESTUDIO

Es un estudio transversal, descriptivo y de campo exploratorio.

Transversal o transeccional, por que los datos se recolectaran en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Pueden abarcar varios grupos o subgrupos de personas, objetos o indicadores.

Como este tipo de estudio se divide en dos: descriptivos y causales, nos avocaremos a los primeros.

Los diseños transeccionales descriptivos tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables (Hernández , 1995).

De campo por que se realizará en el medio natural en el que se desenvuelve el individuo.

Descriptivo por que tiene como finalidad únicamente describir o medir las características más importantes del fenomeno que se está estudiando.

DISEÑO

Es un diseño observacional no experimental de un solo grupo y de una sola aplicación transversal.

Se utilizará un diseño no experimental dado que no existe manipulación deliberada de las variables, y dado que el objetivo es observar el fenómeno en su contexto natural para después analizar los resultados, además de que los sujetos no son asignados al azar a los grupos, ni emparejados, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento (grupos intactos). La razón por la surgen y la manera como se formaron son independientes de la investigación.

VARIABLES

- a) Idea Irracional
- b) Idea Racional
- c) Conducta Altruista.

Definición conceptual de las variables:

a) Idea Irracional:

Son las creencias ilógicas y poco empíricas que un individuo ha desarrollado sobre sí mismo, sobre las otras personas y sobre el mundo en general y dificultan la obtención de las metas establecidas por el mismo (Ellis, 1962, citado en Lega, 1995).

b) Idea Racional:

Son las creencias lógicas y empíricas que un individuo ha desarrollado sobre sí mismo, sobre las otras personas y sobre el mundo en general, lo cual hace que logre sus metas establecidas (Ellis, 1962, citado Lega, 1995).

c) Conducta Altruista:

- “Tipo de conducta basado en la consideración del bienestar de otros seres queridos sin considerar el bienestar propio y frecuentemente el detrimento de uno mismo” (Warren, 1975).

- “Consideración, interés y afecto por los demás, en oposición al egoísmo o amor a sí mismo” (Wolman, 1984).

Definición operacional de las variables:

- a) Resultado obtenido dentro de las diez categorías que maneja el instrumento de acuerdo al puntaje que éste marca.

- b) Haber participado en labores de rescate durante los sismos de septiembre de 1985.

PROCEDIMIENTO

Se acudió a la zona de desastre de los sismos de Septiembre de 1985 en la Cd. de México, específicamente en la Avenida San Antonio Abad, en la zona donde se encontraban las empresas de maquila textil, la cual fue afectada y existían personas víctimas del temblor. Se localizó el lugar donde se encontraba la Brigada de Rescate "Los Topos" solicitándose con su dirigente, la autorización para la aplicación del instrumento. Una vez cubierto este paso, se procedió a la aplicación del mismo, solicitándose la colaboración de los sujetos en donde se les dio el instrumento para que lo contestaran de manera individual llevándose a

cabo una orientación respecto al cuestionario. Finalizando este se les agradeció su colaboración.

Posteriormente, se les dio a los integrantes de la brigada apoyo psicológico de manera individual a través de las técnicas de intervención en crisis.

Finalmente se realizó el análisis estadístico de los resultados.

CAPITULO V

RESULTADOS

Sin duda alguna, existen acontecimientos en el medio ambiente que rebasan las posibilidades de control del ser humano, dichos acontecimientos generan en las personas, incertidumbre y temor, pero también lo promueven hacia la ayuda altruista que permita sobreponerse en forma conjunta y participativa.

Al enfrentarse a estos eventos, surgen sin duda alguna, ideas que pueden resultar funcionales o infuncionales, racionales o irracionales, pero que permiten afrontar el momento y sobrevivir a él.

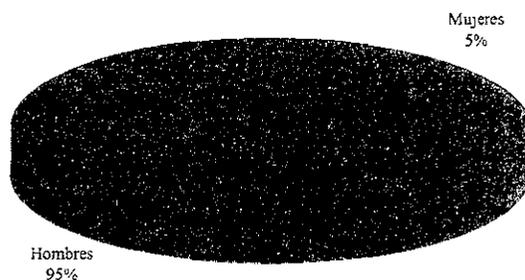
En el caso específico de esta investigación, se trabajo con un grupo de rescatistas en acción durante los-sismos ocurridos en la Ciudad de México en 1985.

Los resultados obtenidos se analizaron utilizando el programa SPSS para Windows v.5.0, obteniendo los siguientes resultados.

Inicialmente se procedió a realizar un análisis descriptivo, con la finalidad de presentar las características generales de la población, al respecto se pudo observar lo siguiente:

La población estudiada se integró por un 95% de hombres y tan solo un 4.8% de mujeres, tal y como se observa en la siguiente gráfica.

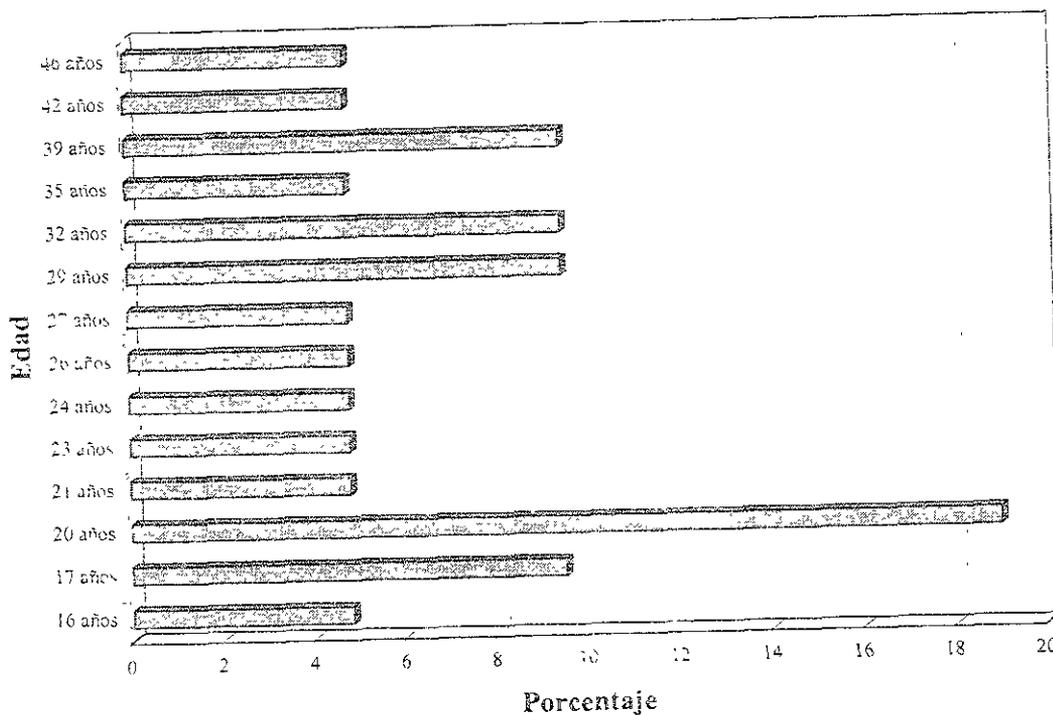
Distribución de la población por sexo



Gráfica # 1

Con respecto a la edad, el grupo en estudio presentó un rango de los 16 a los 46 años, con una media de 27.33, a continuación se presenta la distribución de la muestra en este aspecto.

Distribución de la población por edad



Gráfica # 2

Posteriormente se procedió a realizar el análisis descriptivo en términos del tipo de ideas irracionales que pudieron observarse en la población, por lo cual se presenta un perfil general de la población total, que permite identificar las ideas predominantes y distinguirlas de las menos frecuentes.

A continuación se presenta el perfil general del grupo con respecto a los puntajes obtenidos en el instrumento de ideas irracionales.

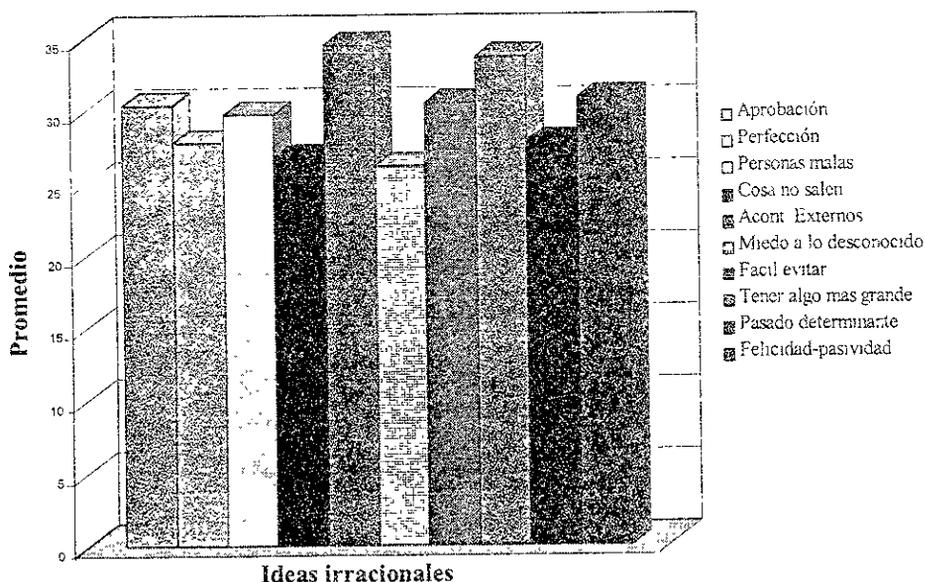
Tabla # 1

Descripción de los puntajes obtenidos en ideas irracionales

Idea irracional	Media	Desv. estándar
1. "Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos"	30.42	3.80
2. "Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en casi todo lo que emprende"	27.81	4.46
3. "Ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser"	29.76	3.97

Idea irracional	Media	Desv. estándar
castigadas”		
4. “Es horrible cuando las cosas no van como uno quisiera que fueran”	26.81	4.49
5. “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones	34.52	3.44
6. “Se debe sentir mucho miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”	26.19	2.73
7. “Es más fácil evitar los problemas y responsabilidades de la vida, que hacerles frente”	30.52	4.42
8. “Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”	33.71	4.02
9. “El pasado tiene gran influencia en la determinación del presente”	27.85	4.13
10. “La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”	30.85	4.77

Ideas irracionales perfil de la población total



Gráfica # 3

Tal y como puede observarse, en términos generales en la población la idea predominante es la # 5 “Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad, la gente solamente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones”, aspecto que sin embargo resulta consistente con la situación a la que la población en estudio, estaba siendo expuesta.

Por otra parte, pudo notarse que la idea de menor predominancia fue la idea # 6 "Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o potencialmente peligrosa", factor que ante el tipo de trabajo que desempeñan los rescatistas, en cierta forma los pone en estado de alerta.

El resto de las ideas racionales en la población en general se mantiene en términos generales con una distribución muy similar, de ahí que teniendo en consideración que dado el tipo de experiencias que vivió la población en estudio, se consideró como un elemento importante la madurez, por lo tanto se dividió a la muestra por rangos de edad, con la finalidad de hacer el análisis para cada uno de los subgrupos, los cuales se integraron de la siguiente manera:

Grupo # 1: 16 – 20 años

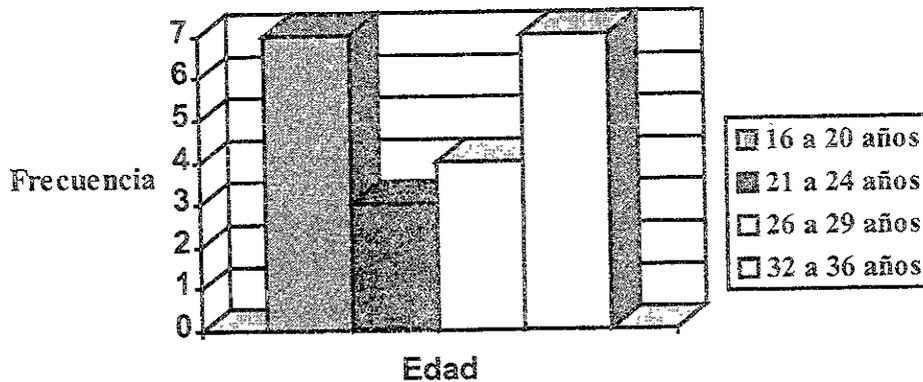
Grupo # 2: 21-24 años

Grupo # 3: 26-29 años

Grupo # 4: 32-46 años

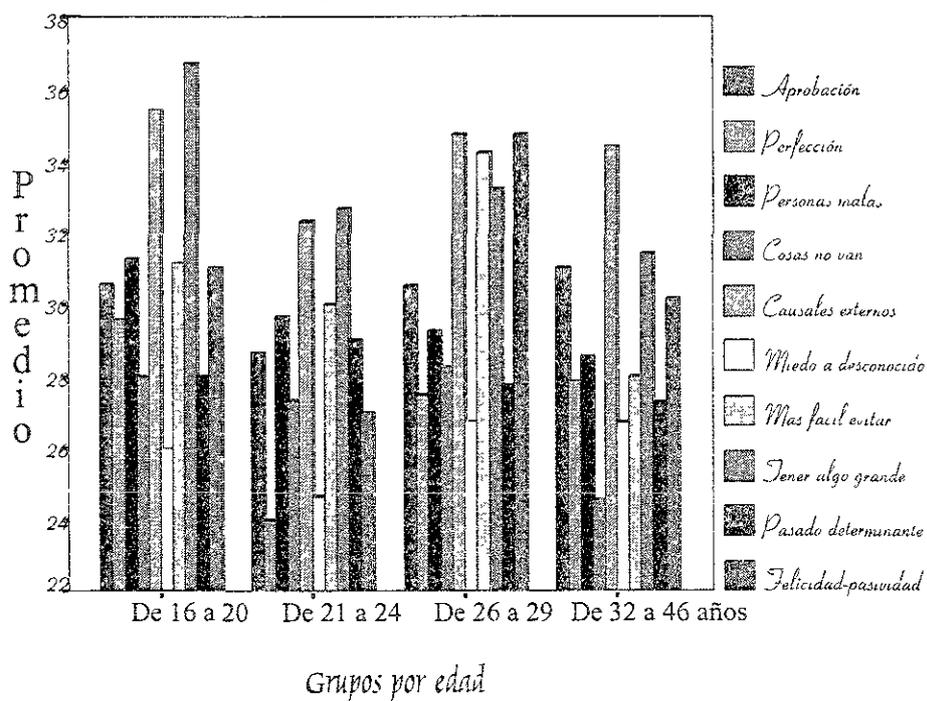
Los grupos quedaron integrados de la siguiente forma:

Distribución de la población en grupos de edad



Una vez dividida a la muestra en grupos por edad, se procedió a hacer un análisis descriptivo de los puntajes obtenidos por ideas irracionales, con la finalidad de diferenciar los perfiles entre éstos, obteniendo los siguientes resultados.

Perfil ideas irracionales por grupos de edad



De acuerdo a cada grupo de edad, se observó que en el primer grupo (16 a 20 años), la idea predominante fue: *“Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”*, mientras que la idea menos predominante fue: *“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”*.

En el segundo grupo de edad (21 a 24 años) la idea de mayor predominancia fue: *“Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”* y la idea de menor predominancia: *“Debe ser indefectiblemente competente y casi perfecto en todo lo que emprende”*.

En el tercer grupo de edad (26 a 29 años) se observaron dos ideas con mayor predominancia las cuales fueron: *“Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”*, y *“La felicidad aumenta con la inactividad, la pasividad y el ocio indefinido”*; mientras que la idea de menor predominancia es: *“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”*.

Como podemos observar los resultados presentados a través de las graficas nos demuestran que la idea irracional de mayor predominancia en la muestra estudiada es la siguiente : *" Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como los acontecimientos inciden sobre sus emociones"* . Continuando así, de mayor a menor predominancia con las ideas siguientes *"La felicidad aumenta con la inactividad , la pasividad, y el ocio indefinido"*, *" Para un adulto es absolutamente necesario tener el cariño y la aprobación de sus semejantes, familia y amigos"* y *" Se necesitan contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo"*. Podemos también observar que la idea irracional de menor predominancia es *"Se debe sentir mucho miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida , incierta o potencialmente peligrosa"*. Esto significa que ellos estan ante una situación sobre la cual no se puede tener control; el estar inactivos es sinonimo de felicidad y por lo tanto no habría nada que hacer; necesitan la aprobación de los demás y creer en una fuerza suprema para lograr sus objetivos; y lo que menos deben manifestar es temor a lo desconocido. De acuerdo a la edad, es importante hacer la observación de que lo anterior se ve maximizado en la población de los 16 a 20 años.

CAPITULO VI

DISCUSION Y CONCLUSIONES

En la presente investigación se encontró que la población que manifestó conducta altruista en situación de desastre, se caracterizó por presentar como pensamiento irracional predominante *“Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según cómo los acontecimientos inciden sobre sus emociones”* el cual explica en cierta forma el porque de su conducta altruista. Se puede decir que esta idea corresponde a sentir empatía por la mala suerte de los demás, de tal manera que se origine un ambiente propicio para que se realice un comportamiento en el cual se busque el bienestar de los demás sin considerar el bienestar propio, como lo señalan Hoffman (1981) y Krebs (1975), (citados en Ortiz, 1994).

Por otro lado también se observó la presencia de otros pensamientos irracionales aunque con menor frecuencia, los cuales también nos explican el porque de la conducta altruista como son las ideas irracionales número 10, 7, 1 y 8 en donde prevalece el no buscar la felicidad, no preocuparse por lo que se esta haciendo para construirla si no se esta trabajando con la empatía; son personas que hacen lo que se tiene que hacer siendo necesario tener el cariño y la aprobación de los demás, dándole importancia a la opinión de ellos, de tal manera que se aumente su autoestima; necesitan contar con algo más grande y más fuerte que ellos mismos creyendo en la existencia de una fuerza suprema.

Finalmente observamos que en la conducta altruista se cuenta con estas características que la población manifestó en sus ideas irracionales.

Al mismo tiempo en esta interesante población, se presenta con muy baja frecuencia la idea irracional ***“Se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”***, lo cual nos da una de las pautas del porqué los integrantes de la Brigada de Rescate Altruista “Los Topos”, lograron realizar actitudes heroicas al salvar gente atrapada viva o muerta de entre los escombros de los edificios caídos por el terremoto en 1985 arriesgando hasta cierto grado sus propias vidas, ya que no están pensando que se debe sentir miedo por el peligro en el que están.

Finalmente podemos concluir que si la gente que representó a la muestra cree según la idea irracional más frecuentemente encontrada en que son los acontecimientos externos la causa de la mayoría de las desgracias y que la gente reacciona según estos acontecimientos inciden sobre sus emociones, y si estas emociones coincidieran con el supuesto perfil de conducta altruista, entonces todos deberíamos ayudar ante la presencia de una desgracia; en este caso llámese terremoto cuando consideramos que es de origen externo y por lo tanto sentimos empatía; además según la idea irracional menos frecuente encontrada, no deberíamos tener miedo o ansiedad ante lo desconocido, incierto o peligroso, lo cual nos permite no estar pensando en el riesgo de nuestra propia vida.

LIMITACIONES

ESTA TESIS
SALUD DE LA
NO DEBE
BIBLIOTECA

- El tamaño de la muestra fue pequeño
- Debido al momento que se vivía durante la aplicación del instrumento no se logro controlar las variables extrañas como ruido, área física del campamento, polvo, olor fétido, etc.
- El instrumento no tiene validez para la población.
- El tiempo que los sujetos cedían para la aplicación del instrumento fue variable y en ocasiones interrumpido debido a que se encontraban en labores de rescate.
- No existen investigaciones realizadas en las condiciones en las que se realizó la presente investigación, incluyendo la aplicación del instrumento IBT, lo cual no permitió poder tener datos comparativos.

SUGERENCIAS

- Se debe tener cuidado al utilizar el instrumento considerando que son situaciones irrepetibles por lo que es imposible volver a aplicarlo a la misma muestra en las mismas circunstancias.
- Se sugiere ampliar la muestra hacia otros grupos que si bien estaban representando instituciones de apoyo como fueron la Universidad Nacional Autónoma de México, Universidad Anáhuac, Cruz Roja Mexicana, Instituciones Religiosas, etc. también presentaron conducta altruista aunque arriesgando menos sus vidas en la mayoría de los casos.
- Es recomendable aplicar mas instrumentos para poder así obtener un perfil fidedigno de los sujetos con conducta altruista.
- Es de suma importancia que la investigación sea realizada por un grupo de psicólogos previamente adiestrados de tal manera que se puedan controlar más las variables extrañas.
- Se sugiere aplicar instrumentos que hayan sido validados y confiabilizados en la población estudiada.

- Finalmente es indispensable otorgar apoyo psicológico especializado en intervención en crisis a la población en estudio de acuerdo al perfil presentado en los resultados de la aplicación de los instrumentos.
- Realizar un curso a población abierta sobre “intervención en crisis” en el cual las familias sepan qué hacer psicológicamente de emergencia ante un desastre.
- Motivar la investigación psicológica en poblaciones que presentes conducta altruista en situación de desastre.

BIBLIOGRAFIA

1. Avila, E. (1992) Evaluación de un procedimiento psicoterapéutico en adolescentes con parálisis cerebral infantil. Tesis de Licenciatura, Fac. de Psicología, UNAM.
2. Bartolomé, H. (1986) Psicoterapia racional emotiva: brevísimos manual del terapeuta. En: material didáctico: "Seminario de técnicas de intervención conductual y cognitivo conductual". Escuela Nacional de Estudios Profesionales Zaragoza, UNAM.
3. Beck, A. & Freeman, A. (1995). Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad. Barcelona, Paidós, cap. 1 y 4.
4. Belloch, A, Sandin, B., y Ramos, F. (1995) Manual de psicopatología. Madrid, Mc. Graw Hill.
5. Calvo, M. (1995) La aplicación de conceptos psicológicos en un programa de proyección civil. Tesis de Licenciatura, Fac. de Psicología, UNAM.
6. Cohen, R. Y Ahearn, F. (1989) Manual de atención de salud mental para víctimas de desastres. México, Harla, cap. 1.
7. Dattilio, F. y Padesky, C. (1995) Terapia cognitiva con parejas. Bilbao, Descleé De Brouwer, cap. 1.
8. Davis, M., McKay, M., Eshelman, E. (1988) Técnicas de autocontrol emocional. México, Martínez Roca.
9. Ellis, A. (1980) Razón y emoción en psicoterapia. Bilbao, Descleé De Brouwer, Cap. 2, pp. 37-57.

10. Ellis, A. & Grieger, R. (1981) Manual de terapia racional emotiva. Bilbao, Desclée De Brouwer.
11. Ellis, A. (1999) Una terapia breve mas profunda y duradera. Barcelona, Paidós, Cap. 1 y 2 pp. 15-30
12. Garcia, R. (1999) Diccionario manual ilustrado. México, Larousse.
13. Heiden, L. y Hersen, M. (1995) Introduction to clinical psychology. New York, Plenum Press, pp. 194-208
14. Hodgkinson, P. y Stewart, M. (1991) Coping with catastrophe. London, Routledge, cap. 2.
15. Kelly, G. (1966) Teoría de la personalidad. Buenos Aires, Troquel. cap. II.
16. Kerlinger, F. (1975) Investigación del comportamiento. México, Nueva Editorial Interamericana, cap. 22 p. 268
17. Knight, G., Johnson, L., Carlo, G., & Eisenberg N. (1994) "A multiplicative model of dispositional antecedents of prosocial behavior": Predicting more of the people more of the time". *Journal of personality and social psychology*. Vol. 66, N° 1 . 178-183.
18. Krebs, D. y Miller, D. (1985) Altruism and aggression. En: Lindsey, G. y Aronson, E. (1985) "Handbook of social psychology", New York, Random House, Vol. II, cap. 14
19. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1986) Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, Martínez Roca, cap. 1 p. 49

20. Lega, L. (1995) La terapia racional- emotiva: una conversación con Albert Ellis. En: Caballo, V. (comp.) "Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta", Madrid, Siglo XXI, cap. 20.
21. Lott, B. y Lott, A. (1985) Learning theory in contemporary social psychology. En: Lindsey, G. Y Aronson, E. "Handbook of social psychology", New York, Random House, cap. 3
22. Mazur, J. (1994) Learning and behavior. New Jersey, Prentice Hall, cap. 12.
23. Myers, D. (1991) Psicología Social. Madrid, Panamericana, cap. 12.
24. Myers, D. (1995) Psicología Social. México, Mc. Graw Hill, cap. 13.
25. Macaulay, J. y Berkowitz, L. (1970) Altruism and helping behavior. New York, Academic Press, p.2.
26. Monreal, J. (1993) Diccionario Conciso, España, Océano.
27. Ouden, D. & Russell (1997). "Sympathy and altruism in response to disasters: a death and canadian comparison". *Social behavior and personality*, 25 (3), 241-248.
28. Ortiz, M.J.; Apodaka, P.; Extreberria, I.; Eleiza, A.; Fuentes, M.J., y López, F. (1993) "Algunos predictores de la conducta prosocial altruista en la infancia: empatía, toma de perspectiva, apego, modelos parenterales, disciplina familiar e imagen del ser humano", *Revista de psicología social*, 8, 1, pp. 83-98.
29. Ortiz, M. J. (1994) El altruismo. En: Morales, F.; Moya, M. [et.al] "Psicología social", Madrid, Mc. Graw Hill, cap. 16
30. Rodríguez, A. (1976) Psicología social. México, Trillas, cap. 11.

31. Sue, D., Sue, D. & Sue, S. (1996) Comportamiento anormal. México, Mc. Graw-Hill, cap. 3.
32. Trexler, L. (1973) " Further validation for a new measure of irrational cognitions", *Journal of personality assessment* , Vol. 37 (2), 150-155.
33. Warren, H.C. (1975) Diccionario de psicología. México, Fondo de Cultura Económica.
34. Wolman, B. (1984) Diccionario de ciencias de la conducta. México, Trillas.
35. Woods, P. (1984) "Further indications on the validity and usefulness of the Jones Irrational Beliefs Test", *Journal of rational - emotive therapy*, Vol. 2 (2) , 3-6.
36. Woods, P. (1992) "A study of 'belief' and 'non-belief' items from the Jones Irrational Beliefs Test with implications for the theory of RET", *Journal of rational emotive & cognitive behavior therapy* , Vol. 10 (1), 41-52.

Cd. Universitaria, julio 2000.

ANEXO

TEST DE IDEAS IRRACIONALES DE JONES

INSTRUCCIONES:

El presente test pretende conocer la forma en que Usted piensa acerca de varias situaciones particulares de su vida. Esta integrado por una serie de afirmaciones a las cuales deberá responder en un continuo del 1 al 4 que se encuentra a la derecha de cada una de las afirmaciones. No es necesario pensar mucho sobre cada reactivo. Marque se respuesta rápidamente y siga al siguiente reactivo. Asegúrese de marcar lo que REALMENTE PIENSA de la afirmación y no como usted cree que DEBERIA PENSAR.

Nombre _____

Fecha _____

1. Completamente en desacuerdo.
2. Moderadamente en desacuerdo.
3. Moderadamente de acuerdo.
4. Totalmente de acuerdo.

1 2 3 4

1. Es muy importante para mí que otros me aprueben.
2. Odio fracasar en algo.
3. La gente que comete errores, merece lo que le pasa.
4. Usualmente acepto filosóficamente lo que sucede.
5. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo casi cualquier circunstancia.
6. Tengo miedo de algunos pensamientos negativos que a menudo me molestan.
7. Frecuentemente voy retrasando decisiones importantes.
8. Todos necesitan depender de alguien a quien pedirle ayuda y consejo.
9. "El que nace para maceta, del corredor no pasa".
10. Siempre hay una forma correcta para hacer cualquier cosa.
11. Me gusta que me respeten pero no me es necesario.
12. Evito cosas que no puedo hacer bien.
13. Muchas personas malvadas escapan del castigo que merecen.
14. Las frustraciones me molestan.
15. Una persona no se perturba por lo que le pasa sino por lo que piensa de lo que pasa.
16. Siento muy poca ansiedad por "lo que pudiera ocurrir" de peligroso o inesperado.
17. Siempre trato de salir adelante y dejar terminadas las tareas desagradables cuando se me presentan.
18. Trato de consultar con un experto antes de tomar decisiones importantes.
19. Es casi imposible vencer las influencias del pasado.
20. No hay una solución perfecta para algo.
21. Quiero que todos me estimen.
22. No pretendo competir en actividades donde otros son mejores que yo.
23. Los que se equivocan, merecen ser censurados.
24. Las cosas deberían ser diferentes de cómo son.
25. Yo causo mi propio estado de ánimo.
26. No puedo olvidarme de mis preocupaciones.
27. Evito enfrentar mis problemas.
28. La gente necesita una fuerza poderosa (fuerte motivación externa fuera de ella misma).
29. Si algo te afectó fuertemente en tu vida alguna vez, eso no significa que en el futuro tenga que seguir afectándote.
30. Rara vez hay una solución fácil a las dificultades de la vida.
31. Puedo estar en paz conmigo mismo aunque otros no estén en paz conmigo.
32. Me gusta triunfar en algo pero no siento que esto sea necesario.
33. La inmoralidad debe ser fuertemente castigada.
34. Frecuentemente me molesto por situaciones que no me agradan.
35. Las gentes desgraciadas se han hecho a sí mismas.
36. Si no puedo impedir que algo suceda, no me preocupo por eso.
37. Usualmente tomo decisiones lo más rápidamente que puedo.
38. Hay ciertas personas de las cuales dependo mucho.
39. La gente le da más importancia de la que tiene a la influencia del pasado.

40. Siempre tendremos algunos problemas.
41. Si le caigo mal a alguien, el problema es suyo, no mío.
42. Es importante para mí tener éxito en todo lo que hago.
43. Rara vez culpo a la gente por sus errores.
44. Usualmente acepto las cosas como son.
45. Una persona no está triste o enojada por mucho tiempo a menos que él mismo se haga permanecer así.
46. No puedo tolerar el tomar riesgos.
47. La vida es demasiado corta para gastar en tareas poco placenteras.
48. Me gusta depender de mí.
49. Cada problema tiene una solución correcta.
50. Si mis experiencias hubieran sido diferentes sería más parecido a como me hubiera gustado ser.
51. Es difícil para mí estar contra de lo que otros piensan.
52. Soy feliz en algunas actividades porque me gustan sin importarme si soy bueno en ellas.
53. El miedo al castigo ayuda a la gente a ser buena.
54. Si las cosas me molesta, las ignoro.
55. Mientras más problemas se tengan, menos feliz será uno.
56. Rara vez angustio por el futuro.
57. Rara vez abandono algo importante que inicio.
58. Soy el único que puede realmente resolver mis problemas.
59. Rara vez pienso que las experiencias pasadas me están afectando ahora.
60. Vivimos en un mundo incierto y de probabilidad.
61. Aunque la aprobación de los demás me gusta, no es una necesidad para mí.
62. Me molesta que otros sean mejores que yo en algo.
63. Todos en el fondo son buenos.
64. Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero sin sentirme culpable por ello después.
65. Nada es en sí mismo molesto: la molestia depende de cómo se interpreta lo que ocurre.
66. Me preocupo demasiado por cosas futuras.
67. Evito hacer tareas desagradables.
68. Me desagrada que otros tomen mis decisiones.
69. Somos esclavos de nuestra historia personal.
70. Es raro encontrar una solución perfecta para algo.
71. A menudo me preocupo por que tanto me aprueba o me acepta la gente.
72. Me molesta muchísimo cometer errores.
73. Es injusto que "paguen justos por pecadores".
74. Me gusta el camino fácil de la vida.
75. La mayoría de la gente debería de enfrentarse a los aspectos poco placenteros de la vida.
76. Algunas veces no puedo eliminar mis temores..
77. La vida fácil es muy rara vez recompensante.
78. LO primero que hago ante un problema es buscar consejo.
79. Si algo afectó tu vida alguna vez, siempre lo hará.
80. Es mejor buscar una solución práctica que una perfecta.
81. Estoy muy interesado en los sentimientos de la gente hacia mí.
82. Frecuentemente me irrito por pequeñeces.
83. Con frecuencia doy a quien se equivoca una segunda oportunidad.
84. Me disgusta la responsabilidad.
85. Nunca hay razón para permanecer acongojado por mucho tiempo.
86. Casi nunca pienso en cosas como la muerte y la guerra atómica.
87. Las personas son más felices cuando se enfrentan a desafíos o problemas que vencer.
88. Me disgusta tener que depender de alguien.
89. En el fondo la gente nunca cambia.
90. Siento que yo debería manejar las cosas en la forma correcta.
91. Es molesto ser criticado, pero no es catastrófico.
92. Tengo miedo de las cosas que no puedo hacer bien.
93. Nadie es malo, aunque sus actos parezcan serlo.
94. Rara vez me trastornan los errores de otros.
95. El hombre hace su propio infierno dentro de sí mismo.
96. Frecuentemente me descubro planeando lo que haré en situaciones peligrosas.
97. Si algo es necesario, lo hago; por muy poco placentero que resulte.
98. He aprendido a no esperar que otra persona se interese mucho por mi bienestar.
99. No miro al pasado con remordimiento.
100. No hay nada mejor que "un conjunto de circunstancias ideales".