



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE EMPATÍA CON EL PACIENTE DE LOS PROFESIONALES EN PSICÓLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO Y DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO”

Requisito previo para optar por el Título de Psicóloga Clínica.

Autora: Villafuerte Del Pozo, Ana Daniela

Tutor: Ps. Cl. López Castro, Walter Javier

Ambato – Ecuador

Marzo, 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE EMPATÍA CON EL PACIENTE DE LOS PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO Y LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO” de Ana Daniela Villafuerte Del Pozo estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Noviembre 2014

EL TUTOR

.....

Ps. Cl. López Castro, Walter Javier

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación **“LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE EMPATÍA CON EL PACIENTE DE LOS PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO Y LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de éste trabajo de grado.

Ambato, Noviembre 2014

LA AUTORA

.....

Villafuerte Del Pozo, Ana Daniela

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de ésta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Noviembre 2014

LA AUTORA

.....

Villafuerte Del Pozo, Ana Daniela

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el informe de investigación, sobre el tema: **“LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE EMPATÍA CON EL PACIENTE DE LOS PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO Y LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO”** de la Srta. Ana Daniela Villafuerte Del Pozo, estudiante de la carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Marzo 2015

Para constancia firman:

.....

PRESIDENTE

.....

1ER VOCAL

.....

2DO VOCAL

DEDICATORIA

"... Un retrato a lápiz, una carta, unas cuantas palabras, el humo de un cigarrillo y recuerdos... Una sonrisa, un par de ojos entre miel y esmeralda y ese perfume... Un adiós, un final, una etapa y un gracias por todo..."

Dedico este trabajo investigativo en primer lugar a mis padres que siempre me apoyaron a lo largo de mi Carrera, a mis abuelos, a mi hermana y a mi familia en general. A mis amigos.

A los docentes que supieron guiarme por el camino correcto y haberme orientado de la mejor manera para seguir adelante, en especial a aquellos que me ofrecieron su apoyo y compañía.

Ana Daniela Villafuerte Del Pozo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a los profesionales en psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato y a sus respectivas autoridades, quienes colaboraron directamente con la presente investigación.

Extiendo mi más profundo agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud Carrera de Psicología Clínica y a todos sus docentes quienes fueron parte importante en el desarrollo de este proceso investigativo, quienes con su aporte hicieron posible el desarrollo de este proceso y al Ps. Cl. Javier López, quien con su guía e intervención realizando el papel de tutor en este trabajo investigativo supo direccionarme asertiva y eficazmente hacia la cúspide del mismo.

Y por último pero no menos importante agradezco a mis padres, mis abuelos y a toda mi familia en general que han sido partes importantes para culminar esta etapa de mi vida

Ana Daniela Villafuerte Del Pozo

ÍNDICE

ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO	xvii
RESUMEN	xvii
TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO	xix
ABSTRACT.....	xix
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I	2
EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.1 TEMA.....	2
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	2
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	2
1.2.3 ANÁLISIS CRÍTICO	7
1.2.4 PROGNÓISIS	8
1.2.5 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	8
1.2.6 PREGUNTAS DIRECTRICES	8
1.2.7 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	9
1.3 JUSTIFICACIÓN	9
1.4 OBJETIVOS.....	10
1.4.1 Objetivo general.....	10
1.4.2 Objetivos Específicos.....	10
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO.....	12
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	12
2.2 FUNDAMENTO FILOSÓFICO	15
2.3 FUNDAMENTO PSICOLÓGICO	16
2.4 FUNDAMENTOS TEÓRICOS	19
2.4.1 Categorías Fundamentales.....	19
Gráfico Nº 1: Categorías Fundamentales.....	19
Gráfico Nº 2: Creencias Irracionales	20
Gráfico Nº 3: Empatía.....	21
2.4.3 Pensamiento	23

2.5 HIPÓTESIS	48
2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	48
CAPITULO III	49
MARCO METODOLÓGICO	49
3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	49
3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	49
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	49
3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	50
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	60
3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	62
3.7 PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN.....	64
3.7.1 Procesamiento y análisis:	64
CAPITULO IV	65
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	65
4.1 ANÁLISIS CUALI-CUANTITATIVO.....	65
4.1.1 Análisis e interpretación de resultados de la variable independiente	65
1) Necesidad de Aceptación.....	66
2) Altas Autoexpectativas	72
3) Culpabilización	76
4) Intolerancia a la Frustración	80
5) Preocupación y Ansiedad.....	84
6) Irresponsabilidad Emocional.....	90
7) Evitación de Problemas.....	94
8) Dependencia	98
9) Indefensión	102
10) Perfeccionismo.....	106
CREENCIAS IRRACIONALES.....	110
4.1.2 Análisis e interpretación de resultados de la variable dependiente.....	112
4.1.3 Verificación de Hipótesis.....	171
CAPÍTULO V	175
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	175
5.1 Conclusiones	175
5.2 Recomendaciones	176

CAPITULO VI	177
PROPUESTA.....	177
6.1. DATOS INFORMATIVOS	177
6.2. ANTECEDENTES	177
6.3. JUSTIFICACIÓN	178
6.4. OBJETIVOS	178
6.4.1.- Objetivo general:.....	178
6.4.2.- Objetivos específicos:	179
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	179
6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA	179
6.7. METODOLOGÍA	184
6.8 RECURSOS ADMINISTRATIVOS:.....	190
6.9 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	191
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	192
ANEXOS	195

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Árbol del Problema	6
Cuadro N° 2: Operacionalización Variable Independiente.....	55
Cuadro N° 3: Operacionalización Variable Dependiente	59
Cuadro N° 4: Recolección de Información	63
Cuadro N° 5: Es importante que los demás me aprueben.....	66
Cuadro N° 6: Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo	68
Cuadro N° 5: Es molesto pero no insoportable que te critiquen.....	70
Cuadro N° 7: Odio fallar en cualquier cosa.....	72
Cuadro N° 8: Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago	74

Cuadro N° 9: Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre	76
Cuadro N° 10: Demasiadas personas malas escapan al castigo que merecen	78
Cuadro N° 11: Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan	80
Cuadro N° 12: Creo que puedo soportar los errores de los demás	82
Cuadro N° 13: No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros...	84
Cuadro N° 14: No puedo soportar correr riesgos	86
Cuadro N° 15: Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas	88
Cuadro N° 16: Las personas no se ven perturbadas por las situaciones, sino por la forma en que las ven	90
Cuadro N° 17: Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas.....	92
Cuadro N° 18: Es mejor posponer las decisiones importantes	94
Cuadro N° 19: Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien	96
Cuadro N° 20: Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie	98
Cuadro N° 21: Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas	100
Cuadro N° 22: Siempre nos acompañarán los mismos problemas	102
Cuadro N° 23: Es casi imposible superar las influencias del pasado	104
Cuadro N° 24: Existe una forma correcta de hacer cada cosa	106
Cuadro N° 25: No hay una solución perfecta para las cosas	108
Cuadro N° 26: Creencias Irracionales	110
Cuadro N° 27: Sueño despierto y fantaseo, con cierta regularidad, sobre cosas que podrían pasarme	112
Cuadro N° 28: Frecuentemente tengo sentimientos de compasión y preocupación respecto a gente menos afortunada que yo	114
Cuadro N° 29: En algunas ocasiones encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de las otras personas	116
Cuadro N° 30: No suelo sentir mucha lástima por las otras personas cuando tienen problemas.....	118
Cuadro N° 31: Me siento realmente involucrado con los sentimientos de los personajes de una novela	120

Cuadro N° 32: En las situaciones de emergencia me siento aprensivo y a punto de enfermar	122
Cuadro N° 33: Generalmente soy objetivo cuando veo una película o representación teatral y no suelo sentirme completamente inmerso en ellas	124
Cuadro N° 34: Intento contemplar la posición de todo el mundo antes de tomar una decisión	126
Cuadro N° 35: Cuando veo a una persona de quien se aprovechan, me siento un tanto protector hacia ella.....	128
Cuadro N° 36: A veces me siento indefenso cuando estoy en medio de una situación con mucha carga emocional.....	130
Cuadro N° 37: A veces intento comprender mejor a mis amigos imaginando cómo se deben ver las cosas desde su punto de vista.....	132
Cuadro N° 38: Llegar a sentirme extremadamente involucrado en un buen libro o película es bastante raro para mí.....	134
Cuadro N° 39: Cuando veo que alguien se ha hecho daño suelo mantener la calma	136
Cuadro N° 40: Las desgracias de otras personas no me suelen perturbar demasiado	138
Cuadro N° 41: Si estoy convencido de tener la certeza sobre algo no suelo perder demasiado tiempo escuchando las argumentaciones de otras personas	140
Cuadro N° 42: Después de ver una representación teatral o una película me he sentido como si yo hubiese sido uno de los personajes	142
Cuadro N° 43: Me asusta encontrarme en una situación emocional tensa	144
Cuadro N° 44: A veces no siento demasiada lástima cuando veo que tratan a una persona de forma injusta	146
Cuadro N° 45: Suelo ser bastante efectivo al enfrentarme a situaciones de emergencia.....	148
Cuadro N° 46: Frecuentemente me siento afectado por cosas que veo que pasan ..	150
Cuadro N° 47: Creo que cada situación enfrenta dos caras e intento contemplarlas a las dos	152
Cuadro N° 48: Me describiría a mí mismo como una persona con bastante buen corazón.....	154
Cuadro N° 49: Cuando veo una buena película me pongo fácilmente en el lugar del personaje principal.....	156
Cuadro N° 50: Suelo perder el control durante las situaciones de emergencia	158

Cuadro N° 51: Cuando alguien me hace enfadar, suelo intentar ponerme por un momento en su lugar.....	160
Cuadro N° 52: Cuando leo una historia interesante en un relato o novela, me imagino como me sentiría yo si los acontecimientos en la historia me sucedieran a mí.....	162
Cuadro N° 53: Cuando en una situación de emergencia veo que alguien necesita urgentemente ayuda me siento al borde del colapso nervioso.....	164
Cuadro N° 54: Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría yo si estuviera en su lugar	166
Cuadro N° 55: Escala Empatía	168
Cuadro N° 56: Tipo de Empatía	170
Cuadro N° 57: Verificación de Hipótesis	171
Cuadro N° 58: Prueba Chi Cuadrado.....	174
Cuadro N° 59: Fase I - Metodología.....	184
Cuadro N° 60: Fase II - Metodología	185
Cuadro N° 61: Fase III - Metodología.....	187
Cuadro N° 62: Fase IV - Metodología.....	188
Cuadro N° 63: Fase V - Metodología	189
Cuadro N° 64: Presupuesto.....	190
Cuadro N° 65: Cronograma	191

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Categorías Fundamentales.....	19
Gráfico N° 2: Creencias Irracionales	20
Gráfico N° 3: Empatía.....	21
Gráfico N° 4: Es importante que los demás me aprueben	67
Gráfico N° 5: Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.....	69
Gráfico N° 6: Es molesto pero no insoportable que te critiquen	71
Gráfico N° 7: Odio fallar en cualquier cosa	73
Gráfico N° 8: Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago	75
Gráfico N° 9: Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre.....	77
Gráfico N° 10: Demasiadas personas malas escapan al castigo que merecen.....	79

Gráfico N° 11: Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan.....	81
Gráfico N° 12: Creo que puedo soportar los errores de los demás.....	83
Gráfico N° 13: No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros ..	85
Gráfico N° 14: No puedo soportar correr riesgos	87
Gráfico N° 15: Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas	89
Gráfico N° 16: Las personas no se ven perturbadas por las situaciones, sino por la forma en que las ven	91
Gráfico N° 17: Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas.....	93
Gráfico N° 18: Es mejor posponer las decisiones importantes.....	95
Gráfico N° 19: Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien	97
Gráfico N° 20: Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie	99
Gráfico N° 21: Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas	101
Gráfico N° 22: Siempre nos acompañarán los mismos problemas.....	103
Gráfico N° 23: Es casi imposible superar las influencias del pasado.....	105
Gráfico N° 24: Existe una forma correcta de hacer cada cosa.....	107
Gráfico N° 25: No hay una solución perfecta para las cosas.....	109
Gráfico N° 26: Creencias Irracionales	111
Gráfico N° 27: Sueño despierto y fantaseo, con cierta regularidad, sobre cosas que podrían pasarme	113
Gráfico N° 28: Frecuentemente tengo sentimientos de compasión y preocupación respecto a gente menos afortunada que yo	115
Gráfico N° 29: En algunas ocasiones encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de las otras personas	117
Gráfico N° 30: No suelo sentir mucha lástima por las otras personas cuando tienen problemas.....	119
Gráfico N° 31: Me siento realmente involucrado con los sentimientos de los personajes de una novela	121
Gráfico N° 32: En las situaciones de emergencia me siento aprensivo y a punto de enfermar	123

Gráfico N° 33: Generalmente soy objetivo cuando veo una película o representación teatral y no suelo sentirme completamente inmerso en ellas.....	125
Gráfico N° 34: Intento contemplar la posición de todo el mundo antes de tomar una decisión	127
Gráfico N° 35: Cuando veo a una persona de quien se aprovechan, me siento un tanto protector hacia ella.....	129
Gráfico N° 36: A veces me siento indefenso cuando estoy en medio de una situación con mucha carga emocional.....	131
Gráfico N° 37: A veces intento comprender mejor a mis amigos imaginando cómo se deben ver las cosas desde su punto de vista.....	133
Gráfico N° 38: Llegar a sentirme extremadamente involucrado en un buen libro o película es bastante raro para mí.....	135
Gráfico N° 39: Cuando veo que alguien se ha hecho daño suelo mantener la calma	137
Gráfico N° 40: Las desgracias de otras personas no me suelen perturbar demasiado	139
Gráfico N° 41: Si estoy convencido de tener la certeza sobre algo no suelo perder demasiado tiempo escuchando las argumentaciones de otras personas	141
Gráfico N° 42: Después de ver una representación teatral o una película me he sentido como si yo hubiese sido uno de los personajes	143
Gráfico N° 43: Me asusta encontrarme en una situación emocional tensa.....	145
Gráfico N° 44: A veces no siento demasiada lástima cuando veo que tratan a una persona de forma injusta	147
Gráfico N° 45: Suelo ser bastante efectivo al enfrentarme a situaciones de emergencia	149
Gráfico N° 46: Frecuentemente me siento afectado por cosas que veo que pasan..	151
Gráfico N° 47: Creo que cada situación enfrenta dos caras e intento contemplarlas a las dos	153
Gráfico N° 48: Me describiría a mí mismo como una persona con bastante buen corazón.....	155
Gráfico N° 49: Cuando veo una buena película me pongo fácilmente en el lugar del personaje principal.....	157
Gráfico N° 50: Suelo perder el control durante las situaciones de emergencia.....	159
Gráfico N° 51: Cuando alguien me hace enfadar, suelo intentar ponerme por un momento en su lugar.....	161

Gráfico N° 52: Cuando leo una historia interesante en un relato o novela, me imagino como me sentiría yo si los acontecimientos en la historia me sucedieran a mí.....	163
Gráfico N° 53: Cuando en una situación de emergencia veo que alguien necesita urgentemente ayuda me siento al borde del colapso nervioso.....	165
Gráfico N° 54: Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría yo si estuviera en su lugar	167
Gráfico N° 55: Escala Empatía.....	169
Gráfico N° 56: Tipo de Empatía.....	170
Gráfico N° 57: Verificación de Hipótesis.....	172

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE EMPATÍA CON EL PACIENTE DE LOS PROFESIONALES EN PSICÓLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO Y DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO”

Autora: Villafuerte Del Pozo, Ana Daniela

Tutor: Ps. Cl. López Castro, Walter Javier

Fecha: Noviembre, 2014

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo principal el determinar la influencia de las creencias irracionales en el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

El paradigma del trabajo realizado fue el crítico propositivo predominantemente cualitativo sin dejar de lado lo cuantitativo, aplicando la investigación bibliográfica-documental y de campo con un nivel de asociación de variables, se trabajó con 41 profesionales dentro del proceso de investigación, encontrando que el 41.5% de los evaluados presentan la creencia irracional correspondiente a Irresponsabilidad Emocional y un 68% muestran un índice elevado de Empatía Afectiva, por lo cual se

planteó como propuesta la elaboración y aplicación de un “PLAN TERAPÉUTICO BASADO EN LA APLICACIÓN DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA PARA LA DISMINUCIÓN DE CREENCIAS IRRACIONALES EN LOS PROFESIONALES DE LA PSICOLOGÍA” el mismo que se basa en el enfoque cognitivo conductual, con el fin de lograr un tratamiento integral del profesional.

PALABRAS CLAVES: CREENCIAS, IRRACIONALES, EMPATÍA, PSICÓLOGO, ELLIS, RACIONAL.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF SCIENCE OF HEALTH

CLINICAL PSYCHOLOGY

**“IRRATIONAL BELIEFS AND THE INFLUENCE IN THE
EMPATHY WITH THE PATIENT OF THE CLINICAL
PSYCHOLOGY PROFESSIONAL OF THE FACULTY OF
SCIENCE OF HEALTH IN THE TECHNICAL UNIVERSITY OF
AMBATO AND THE PSYCHOLOGY SCHOOL IN THE
CATHOLIC UNIVERSITY OF ECUADOR IN AMBATO”**

Author: Villafuerte Del Pozo, Ana Daniela

Teacher: Ps. Cl. López Castro, Walter Javier

Date: November, 2014

ABSTRACT

This research work has as main purpose to determinate if irrational beliefs influences the empathy with the patient of the clinical psychology professionals in the Science of Health division of the Technical University of Ambato and the Catholic University of Ecuador in Ambato.

This paper has been focused in a critical proactive paradigm predominantly qualitative without neglecting the quantitative part, applying the Bibliographic-Documentary and Field Research with a variables association level, it has been worked with 41 professionals, finding a 41.5% presents the irrational belief of Emotional Irresponsibility and a 68% present a high level of Affective Empathy, whereby it has been raised as an approach the elaboration and application of a “THERAPEUTIC PLAN BASSED IN THE APPLIEMENT OF THE RATIONAL EMOTIVE THERAPY FOR THE REDUCTION OF THE IRRATIONAL BELIEFS

IN THE PSICHOLOGY PROFESSIONALS” the same which is based in the theoretical cognitive behavioral focus, to achieve an integral treatment for the professional.

KEY WORDS: IRRATIONAL BELIEFS, EMPATHY, PSYCHOLOGIST, ELLIS RATIONAL.

INTRODUCCIÓN

Cuando hablamos de creencias irracionales, nos referimos a todos los pensamientos arraigados en la mente del ser humano; estos se caracterizan por ser dogmáticos y absolutistas, de manera que se expresan en términos de “Tengo que”, “Debo”, “Debería”, “Estoy obligado a”, etc.

Las creencias irracionales son por lo tanto, factores extremadamente influyentes en el desarrollo de los seres humanos en todos los ámbitos de su vida; en la presente investigación se analizará su influencia en el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica, con el objeto de contrastar el nivel cognitivo de la empatía con el nivel afectivo de la misma y determinar cuál de las creencias irracionales es la de mayor frecuencia en la población evaluada.

Frente a este fenómeno, surge la incógnita ¿Qué se debe hacer?, esto sin duda alguna nos compromete a ejecutar este estudio, con el fin de concretar el nivel predominante, así como también el conflicto frecuente; para iniciar un proceso de evaluación, detección, diagnóstico e intervención psicoterapéutica.

Al tener conocimiento de todos los posibles consecuentes se comprende la necesidad de la creación de un tipo de terapia dirigida específicamente a los profesionales que justamente trabajan en esta área, puesto que las creencias irracionales son elementos que podrían sobresalir durante un proceso terapéutico llevado a cabo por profesionales con niveles elevados de empatía afectiva y niveles mínimos de empatía cognitiva; al presentarse un mayor nivel de afectividad podrían llevar a un fallo en el proceso terapéutico y fracaso en el mismo a un costo alto para el bienestar del paciente, convirtiéndose en un factor decisivo a la hora de practicar la psicoterapia.

Es así como se ha llevado a cabo la presente investigación, tomando en cuenta todas las posibles complicaciones y consecuencias que podrían presentarse al no mantener un seguimiento terapéutico con los profesionales que practican la psicología.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 TEMA: LAS CREENCIAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN EL ESTABLECIMIENTO DE EMPATÍA CON EL PACIENTE DE LOS PROFESIONALES EN PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO Y LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En el mayor contexto investigativo, el mundo; se han realizado estudios minoritarios con respecto a las Creencias Irracionales y el Establecimiento de empatía, uno de ellos es el realizado en España en 2008 sobre las Creencias Irracionales y los Estados Depresivos en Estudiantes de Psicología, investigación en la que se evidencia el tipo de afección que pueden connotar las ideas irracionales en el desempeño del psicólogo clínico. En tal estudio se descubrió que el 50% de la población se encontraba dentro del Rango Disfuncional en cuanto al esquema cognitivo; más detalladamente, un 45% deja al descubierto “Dependencia”, siendo así la creencia con el puntaje más elevado; mientras que un 3% evidencia “Influencia del Pasado” siendo ésta la menor puntuación en el Rango Disfuncional no controlado. Con respecto al Rango Disfuncional Autocontrolado en la investigación referenciada, se obtiene un 57% para “Altas Autoexpectativas”, siendo el porcentaje más elevado. (Asociación España Cognitiva, 2008).

Las creencias irracionales, como concepto base de la Terapia Racional Emotiva desarrollada por Albert Ellis en 1955, proveen un sinnúmero de investigaciones en

relación a una diversidad de situaciones en las que se aplican los parámetros de la TRE; por ejemplo, Barabasz (1979), utilizando estudiantes con ansiedad ante los exámenes, midió la excitación psicofisiológica dividiendo a 148 sujetos en un grupo con tratamiento en TRE, un grupo con atención – placebo y un grupo sin tratamiento; de dicha investigación se obtiene un mayor resultado en cuanto a los estudiantes que recibieron la TRE, este estudio fue utilizado como referencia para la diversas investigaciones que involucran las creencias irracionales como factor de los trastornos de ansiedad. Ritchie (1978) investigó el efecto de la TRE sobre las creencias irracionales, asertividad y locus de control de 200 estudiantes, en la cual los resultados mostraron una diferencia significativa en ideas irracionales entre los grupos experimental y control y el grupo experimental puntuó mejor en cuanto a asertividad y locus de control.

En América Latina, muy a menudo nos encontramos con creencias irracionales, en ocasiones establecidas por las culturas arraigadas y tradiciones a veces inflexibles con respecto al esquema cognitivo que usualmente se maneja; en 2010 la Asociación de Psicólogos Cognitivos de Medellín, Colombia; realizó un estudio para la validación del Cuestionario de Creencias Irracionales en Población Latinoamericana, investigación en la que se constató la incidencia de las creencias irracionales en la población, siendo así un 7,8% para la “Necesidad de Aprobación”, un 7,9% para “Altas Autoexpectativas”, un 6.3% para “Culpabilización”, 7,9% para “Indefensión Acerca del Cambio”, un 6,6% para “Evitación de Problemas”, 7,3% para “Dependencia”, un 8,4% para “Influencia del Pasado” y un 7% para “Perfeccionismo”. (APC, 2010)

Por otro lado existen más datos relacionados a las creencias que arrojan resultados para América Latina; uno de ellos es el estudio realizado en la Asociación de Psicólogos de Buenos Aires; sobre la relación de las Creencias Irracionales en Personas con Dependencia Emocional, en el que se reveló que un 65% de la población mostraba evidencia de creencias irracionales, en el cual un 30,9% se trataba de mujeres; mientras que el 34,1% estaba compuesto por hombres; en un estudio relacionado a este contexto; realizado por la Sociedad Peruana de Psicólogos, se investigó la correlación de las ideas irracionales y las dimensiones de personalidad

en adolescentes con intentos de suicidio, en el cual se utilizó una muestra de 57 adolescentes de 14 a 18 años con al menos un año de estudios secundarios, las conclusiones señalan que los adolescentes con intento de suicidio presentan una mayor cantidad de ideas irracionales que los que no han cometido tales intentos y que no hay diferencias significativas en las dimensiones de la personalidad entre ambos grupos. (Guzmán, 2012)

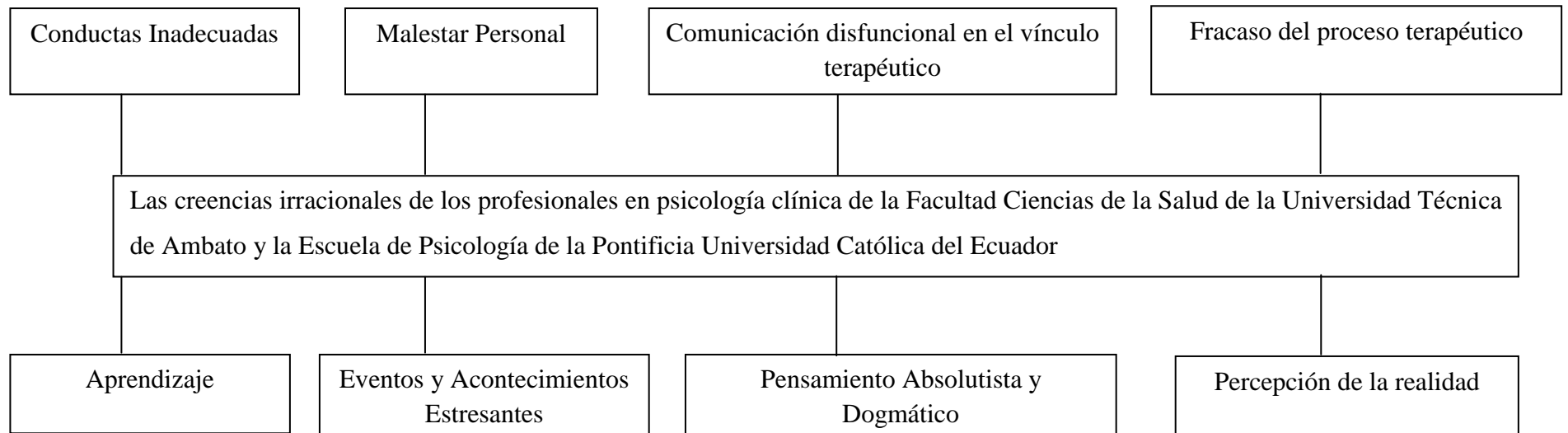
En el Ecuador, según estudios realizados en la Asociación Ecuatoriana de Psicólogos en 2011 en la provincia de Chimborazo, se revelan porcentajes de Creencias Irracionales en Adultos Mayores, quienes se ven impedidos en la comunicación por dichos pensamientos, siendo así un 28% quienes transmiten ideas de mala manera ocasionada por tales creencias, sin embargo en la investigación llevada a cabo se realizó un proceso de Terapia Racional Emotiva (T.R.E.) de Albert Ellis con el fin de efectuar ciertos cambios en la socialización de los Adultos Mayores. Después de cierto tiempo del proceso de T.R.E. se presentó menor incidencia de dificultades en la comunicación provocadas por Creencias Irracionales, en esta ocasión se trataba de un 20% de la población analizada. Mientras que al finalizar el proceso de terapia se encontró únicamente un 6% de la población con dichas dificultades. (Moncayo, 2011)

Por otra parte la Asociación Ecuatoriana de Psicólogos en el año 2011, realizó en la ciudad de Machala, un estudio en el cual se buscaba analizar los Pensamientos Irracionales en Personas con Discapacidad Física, estudio por el cual se revelaron datos y porcentajes discriminados entre hombres y mujeres, correspondientes de la siguiente manera; el 76% de la población de hombres y el 42% de la población de mujeres con discapacidad física evidencian Creencias Irracionales de “Culpabilización” y de “Indefensión para el cambio”. (Betancourt, 2011)

Las creencias irracionales han sido asociadas también, en diversas investigaciones, a la victimización y violencia de género; en un estudio realizado por el Colegio de Psicólogos de Pichincha y la Universidad Central del Ecuador, se encontró que las creencias irracionales determinan la victimización de la mujer y prolongan los traumas a través del tiempo que como productos culturales, influyen en la autoestima

y que existe una correlación positiva moderada entre creencias irracionales y victimización, condición importante para comprender respuestas de tolerancia y de indefensión de las víctimas, es un fenómeno de cognición social sobre el cual es preciso intervenir; especialmente en cuanto a las exigencias relacionadas con “sí mismo”, ya que en este parámetro se encontró un 85% de correlación con la victimización. (Pérez, 2012)

1.2.2. ÁRBOL DEL PROBLEMA



Cuadro N° 1
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

1.2.3 ANÁLISIS CRÍTICO

Cuando hablamos de creencias irracionales, tratamos en sí de afirmaciones dogmáticas que se encuentran en la base de nuestros conflictos y que con el transcurso del tiempo hemos aprendido a repetir en determinadas ocasiones, la razón por la que estos pensamientos se consideran irracionales y lo que los diferencia de las creencias racionales es que las primeras son absolutas por naturaleza; se expresan en términos de “tengo que”, “debería”, “estoy obligado a” y de forma categórica, además, las creencias irracionales provocan emociones que interfieren en la persecución y obtención de metas. Por otro lado, las creencias racionales se expresan en forma de preferencias, cómo: “me gustaría“, “quisiera“, etc.; son relativas, es decir no son creencias de todo o nada, sino que admiten posturas intermedias y no impiden la persecución y obtención de objetivos.

En cuanto a la empatía, se trata de una facultad que se erige básicamente sobre la conciencia de uno mismo; ya que el reconocimiento y la apertura hacia las emociones propias, facilita la comprensión de las de los demás. Para la presente investigación se toma la visión integradora de la definición de empatía; que supone la existencia de la misma en ámbito cognitivo tanto como en ámbito afectivo; de manera que compone un concepto más amplio del constructo, dentro del cual se toman cuatro dimensiones que corresponden de igual forma al enfoque multidimensional e integrador; siendo estas: Adopción de perspectivas, Comprensión emocional, Estrés empático y Alegría empática.

Todos estos factores anteriormente mencionados, conforman un detalle importante en el establecimiento de empatía como parte del proceso psicoterapéutico, ya que la misma sólo existe entre los seres humanos y se halla presente en cualquier relación afectuosa, comprometida y amable. La sensación que acompaña a la empatía es muy positiva y genera la armonía y la simpatía, donde los distintos implicados experimentan la cordialidad, la comprensión y la autenticidad del otro. Aunque sólo sea de un modo provisional, se trata de una sensación que fortalece los vínculos interpersonales; por lo tanto al existir creencias irracionales en relación a la otra persona, a uno mismo e incluso en relación a la vida, esto dificultaría el

establecimiento de empatía; disminuyendo así la comprensión emocional y la adopción de perspectivas, lo que a su vez afectaría la parte cognitiva del proceso empático; de igual forma se vería comprometido el ámbito afectivo de modo que se tengan estrés empático y alegría empática en momentos o niveles inadecuados para el proceso terapéutico, de modo que el mismo no se dé de la manera adecuada, lo que derivaría en un obstáculo para el terapeuta y por ende para el paciente.

1.2.4 PROGNÓISIS

La existencia de creencias irracionales en el psicólogo clínico, a futuro podría ocasionar dificultades significativas en el proceso psicoterapéutico, siendo así un dato negativo dentro de la relación paciente – terapeuta. De manera que se podría presentar una actitud negativa hacia el paciente e incluso afectar a los fenómenos psicoterapéuticos como son la Transferencia y la Contratransferencia al sobreponerse en el lenguaje no verbal del terapeuta, influyendo así en la percepción que éste tiene del paciente y en la percepción que el paciente tiene del terapeuta. Por tales motivos, la importancia de la detección de las creencias irracionales en los profesionales que ejercen la psicología, radica en la formación del vínculo terapéutico y en la forma en la que el terapeuta establecerá la empatía con el paciente, con estas creencias como factores influyentes.

1.2.5 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Existe relación entre las creencias irracionales y el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador?

1.2.6 PREGUNTAS DIRECTRICES

¿Cuáles son las creencias irracionales predominantes de los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador?

¿En qué área se da el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador?

¿Qué se puede plantear como alternativa de solución?

1.2.7 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

CAMPO: Salud Mental

ÁREA: Psicología Clínica

ASPECTO: Creencias Irracionales

1.2.7.1 Delimitación espacial:

Esta investigación será realizada en la ciudad de Ambato, con los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador

1.2.7.2 Delimitación temporal:

El problema será estudiado en el período marzo – agosto 2014

1.3 JUSTIFICACIÓN

Tomando en cuenta la significativa presencia de creencias irracionales evidenciadas en otros ambientes e investigadas en relación a diversos componentes analizados en diferentes tipos de población e incluso en ámbitos relativos a estudiantes de psicología clínica, se pretende realizar un estudio acerca de los profesionales de la psicología clínica y en relación a las dificultades que se presentan en el establecimiento de empatía en el proceso psicoterapéutico.

La investigación que se llevará a cabo resulta factible ya que cuenta con el apoyo de la carrera de psicología clínica de la Universidad Técnica de Ambato, puesto que no

se ha realizado una indagación sobre las creencias irracionales y el establecimiento de empatía en la población mencionada.

Los beneficiarios directos, serán los profesionales en psicología clínica en general, y los beneficiarios indirectos serán los pacientes que acudan a consulta psicológica con los mismos y por lo tanto la sociedad, puesto que cada persona es una pieza importante de la misma.

El presente proyecto resulta innovador y original ya que no se ha realizado una investigación de este tipo en el ámbito relacionado a la psicología clínica, es factible realizarlo debido a que las situaciones cotidianas del psicólogo clínico y las áreas personal, social y familiar, en ocasiones elevan la permanencia de las creencias irracionales en el mismo.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

- Determinar si existe relación entre las creencias irracionales y el establecimiento de empatía de los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato

1.4.2 Objetivos Específicos

- Indagar cuáles son las creencias irracionales predominantes en los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Identificar el área de establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.

- Desarrollar un proceso terapéutico enfocado a la disminución de creencias irracionales en los profesionales en psicología clínica.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En cuanto a estudios previos, no existe ningún trabajo de investigación realizado sobre el tema específico que se propone. Tanto en los repositorios digitales como en las bibliotecas físicas de diversas universidades y unidades de investigación, de igual forma, dentro del listado de tesis realizadas en la Universidad Técnica de Ambato; por tal motivo a continuación se citan investigaciones en alguna forma relacionadas con las variables propuestas que han sido un aporte teórico científico para esta investigación.

En la Universidad CES de Medellín, Lemos Hoyos (2007) realizó un estudio sobre creencias irracionales en personas con dependencia emocional, cuyo objetivo general era establecer las distorsiones cognitivas que mejor discriminan las personas que presentan dependencia emocional. La muestra estuvo conformada por 116 participantes, 59 mujeres (50.9%) y 57 hombres (49.1%). Se utilizaron el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) y el Inventario de Pensamientos Automáticos (IPA) y se analizaron las diferencias significativas de las distorsiones cognitivas con pruebas no paramétricas para dos muestras independientes: personas sin dependencia emocional (SDE); y personas con dependencia emocional (CDE). Consecutivamente se realizó un estudio discriminante con aquellas variables que fueron significativas. Como resultado se obtuvieron dos variables significativas en la función discriminante: la distorsión cognitiva Deberías y la Falacia de control; como conclusión relevante se toma que: “las personas dependientes emocionalmente justifican sus necesidades afectivas de acuerdo con los deberías relacionados con el amor romántico, y generan un procesamiento de información con predominio de

control, que les garantiza acceder rápidamente a su pareja”. En cuanto a la relación de las creencias irracionales en el establecimiento de empatía, la Revista Poiésis publicó un artículo científico sobre “La Vida Personal del Psicoterapeuta”, en el cuál López Medina (2010), intenta mostrar de diversas formas, que si el profesional en psicología se realiza autoanálisis constantes e incrementa su autoconocimiento, su capacidad de resolver conflictos propios y su calidad de vida; se aumentará la eficacia de la terapia.

Además, se exponen algunos argumentos para sustentar la investigación, de que la relación terapéutica de ninguna manera es algo mecánico e inamovible, sino en cambio, un fenómeno flexible que el clínico debe utilizar para el beneficio del proceso terapéutico. Se presume entonces, que el autoconocimiento del terapeuta también contribuirá a la promoción de la salud mental en los propios profesionales de la salud, y a la prevención de algunas problemáticas como el Burnout, para lo que se encontró que, “algunas dimensiones de la vida personal son predictores de su adquisición y algunos de sus factores, llevarían al malestar emocional y mental del sujeto”. (Marissa, 1999)

En cuanto a los profesionales en el área de la psicología clínica, en 2010 se realizó en la Universidad de Asunción, una investigación sobre los Indicadores Depresivos en los Profesionales de la Psicología; misma que tuvo por objeto la correlación entre los Indicadores Depresivos y el desarrollo de la profesión, teniendo como resultado que “existe un 27 % de índice de depresión leve y un 5% en depresión moderada”. (Eureka 2010).

Por otro lado, el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid en 2004 realizó una investigación relativa a la Inteligencia Emocional, la Calidad de las Relaciones Interpersonales y la Empatía en Estudiantes de Psicología, misma que tuvo por objeto examinar las conexiones entre inteligencia emocional, evaluada con medidas de auto-informe y de habilidad, la calidad de las relaciones interpersonales y la empatía en estudiantes de psicología, y cuyos resultados mostraron “asociaciones significativas entre diferentes aspectos de la inteligencia emocional y las

dimensiones de relaciones interpersonales y empatía”. (Extremera & Fernández, 2004)

En la Universidad Autónoma de México, se analizó la presencia de ideas irracionales y padecimientos psicológicos en una muestra de 51 hombres perpetradores y 56 mujeres receptoras de violencia de pareja, con edades comprendidas entre los 20 y 67 años, y edad media de 35 años. Las valoraciones fueron hechas considerando el perfil de ideas irracionales, planteadas a partir de la Teoría Racional Emotiva de Albert Ellis y la presencia de padecimientos psicológicos como depresión, ansiedad y estrés postraumático, tanto para perpetradores como para receptoras de forma independiente. Los resultados mostraron que “las mujeres receptoras de violencia presentan más ideas irracionales, siendo las más frecuentes, las asociadas a demandas (perfeccionismo) y ansiedad (baja tolerancia a la frustración), y se correlacionan con la presencia de padecimientos psicológicos como depresión y ansiedad, no así para estrés postraumático”. (Jurado & Racón 2011)

En la Universidad de Asunción, Paraguay; Coppari de Vera (2010) realizó una investigación de tipo descriptivo-correlacional que tuvo por objetivo el describir la relación entre las creencias irracionales e indicadores depresivos en estudiantes universitarios. La investigación se realizó con 94 estudiantes del curso de admisión. Los instrumentos aplicados son el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (1962) y el Inventario de Depresión de Beck (1996), para luego establecer la relación existente entre ambas variables. En el Inventario de Beck no se observan diferencias significativas en relación al sexo. En el inventario de Ellis los valores medios más altos en ambos sexos se hallaron en el patrón 6.

En Lima – Perú, Adolfo Aguinaga Álvarez (2012) realizó un estudio sobre las creencias irracionales y conductas parentales, el cual tiene como objetivo establecer las diferencias en las creencias irracionales y las conductas parentales de un grupo de madres de familia víctimas de violencia infligida por la pareja en comparación con un grupo de madres de familias que no se encuentran en esta condición. La investigación se realizó con un primer grupo de 100 madres que reportan ser víctimas de violencia infligida por la pareja y que acuden a evaluación psicológica al Instituto

de Medicina Legal de Lima Norte y un segundo grupo de 92 madres que no reportan serlo. La recolección de la información se hizo mediante el Inventario de Conducta Racional De Shorkey & Whiteman (1977) y el Inventario de Conducta Parental de Lovejoy (1999). Entre los principales resultados se encontró que “existen diferencias significativas en las creencias irracionales, siendo las madres maltratadas las que presentaron puntuación más elevada en los factores Frustración, Necesidad de aprobación, Sentimiento de culpa, Inercia y evasión, Aprobación, Ideas de infortunio y Confianza en el control de las emociones”. También se encontraron diferencias significativas en las conductas parentales, reportando las madres maltratadas una menor tendencia a presentar una conducta hostil/coercitiva y mayor tendencia a presentar conductas de apoyo/compromiso hacia sus hijos.

En cuanto al estudio de la empatía, se la ha tenido en cuenta a lo largo de las investigaciones ya realizadas, como parte de las habilidades sociales estudiadas en la Teoría de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman y como parte de la inteligencia interpersonal e intrapersonal en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner; uno de estos estudios, realizado en la Universidad de Cuenca, manifiesta que la inteligencia emocional contribuye al buen desempeño académico de los niños y niñas, por lo tanto debe tener el mismo valor que el coeficiente intelectual, siendo indispensable que los docentes tomen conciencia de la importancia de considerar y desarrollar la inteligencia intra e interpersonal en el aula, para lo cual deben destinar espacios y disponer de herramientas que les permita trabajar estas dos inteligencias. (Borja & Luzuriaga, 2013)

2.2 FUNDAMENTO FILOSÓFICO

El paradigma de la investigación es crítico – propositivo como una alternativa para la investigación social que se fundamenta en el cambio de esquemas sociales.

Es crítico porque cuestiona los esquemas sociales y es propositivo cuando la investigación no se detiene en la observación de los fenómenos sino plantea alternativas de solución en un clima de actividad, esto ayuda a la interpretación y comprensión de los fenómenos sociales en su totalidad.

Uno de los compromisos es buscar la esencia de los mismos, la interrelación e interacción de la dinámica de las contradicciones que generan cambios profundos.

La investigación está comprometida con los seres humanos y su crecimiento personal.

En este trabajo las ciencias se definen como un conjunto de conocimientos ordenados y dirigidos hacia la transformación social y mejor rendimiento personal.

Se encuentra fundamentado en que la realidad está en continuo cambio por lo que la ciencia con sus verdades científicas tiene un carácter perfectible. Entre los seres vivos, el humano para sobrevivir necesita aprender a adaptarse al medio a ser autónomo y utilizar adecuadamente su libertad.

El tipo de persona que se pretende formar deber ser un ser sensible ante los valores humanos. Tener una actitud de afirmación ante la existencia y el sentido de la vida; esta base anímica psicológica, espiritual, hace posible y asegura la consistencia moral de la persona.

2.3 FUNDAMENTO PSICOLÓGICO

Como sustento psicológico, el presente trabajo se basa en la creación de la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis; tanto como en la Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner y en la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman.

En la creación de la TRE, se encuentra básicamente la influencia de Horney (1950), con su concepto sobre “la tiranía de los debería”, principalmente en el énfasis de Ellis sobre la primacía del pensamiento evaluativo dogmático y absolutista en el desarrollo y mantenimiento de muchas de las alteraciones psicológicas. Los trabajos de Adler también tuvieron importancia en el desarrollo de la TRE, ya que fue este el primer gran terapeuta que realmente estudió los sentimientos de inferioridad (Ellis, 1973), y la TRE también ha insistido en el tema de la auto-evaluación y la ansiedad que conlleva. De acuerdo con la teoría de Albert Ellis; “los hombres son más felices cuando establecen metas y propósitos importantes en su vida, y se esfuerzan por alcanzarlos”. Suponiendo que las personas tiendan a ir directivamente hacia sus

metas, lo racional en la teoría de la TRE es “lo que ayuda a la gente a alcanzar sus metas y propósitos básicos”, por el contrario, lo irracional es “lo que les frena”. (Dryden, 1984). De igual forma, el presente trabajo se encuentra también basado en la teoría cognitiva-conductual donde se encuentra como plataforma la conducta y cognición del ser humano, por medio de esta podemos estudiar los procesos que se van a desarrollar. Las relaciones humanas se basan en metas, valores y normas, su carácter y sustancia son influidas por formas sociales dentro de las cuales tienen efecto las actividades del ser humano en la vida profesional. La terapia cognitivo conductual, a diferencia de las terapias psicodinámicas, que se focalizan en los pensamientos inconscientes y ponen énfasis en la catarsis, se aboca a modificar comportamientos y pensamientos, antes que brindarle al paciente la oportunidad de simplemente descargar sus sentimientos. Está orientada hacia el presente, se investiga el funcionamiento actual y no hay mayores exploraciones del pasado, aunque por supuesto se hace una historia clínica y se pone énfasis en los patrones disfuncionales actuales de los pensamientos y conductas. Muchas veces, el explorar expresamente y conocer cuáles son los motivos de lo que nos ocurre no alcanza a brindar una solución y no es suficiente para producir un cambio.

Por otro lado en cuanto a la Teoría de Inteligencias Múltiples, el presente trabajo toma como principal influencia las inteligencias que Gardner llamó “Personales”; dentro de las cuales se encuentra la interpersonal y la intrapersonal. Las inteligencias personales son capacidades de procesamiento de información, una dirigida hacia adentro y la otra hacia afuera; que tiene disponible todo infante humano como parte de su derecho de origen, por lo que, la capacidad de conocerse a uno mismo y de conocer a otros es una parte de la condición humana tan inalienable como la capacidad de conocer los objetos o sonidos, y merece investigarse lo mismo que estas otras formas "menos cargadas" (Gardner, 1994).

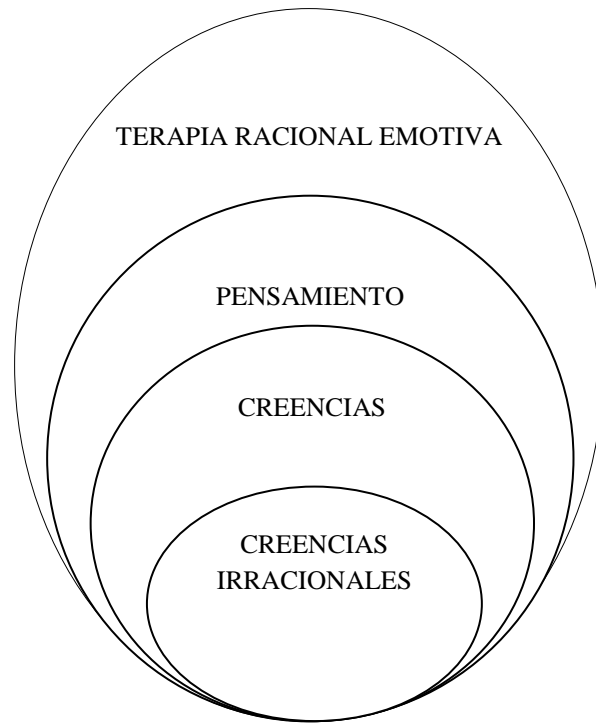
A lo que Gardner llamó “Inteligencias Personales”; Daniel Goleman lo incluyó en la Inteligencia Emocional, como las “Habilidades o Competencias Personales”; dentro de las cuales menciona que “la empatía empieza con uno mismo”; es decir, la esencia de la empatía consiste en darse cuenta de lo que sienten los demás sin necesidad de que lleguen a decírnoslo.

Porque, aunque los demás pocas veces nos expresen verbalmente lo que sienten, a pesar de todo están manifestándolo continuamente con su tono de voz, su expresión facial y otros canales de expresión no verbal. Y la capacidad de captar estas formas sutiles de comunicación exige del concurso de competencias emocionales básicas como la conciencia de uno mismo y el autocontrol. En ausencia de este tipo de sensibilidad, las personas están "desconectadas".

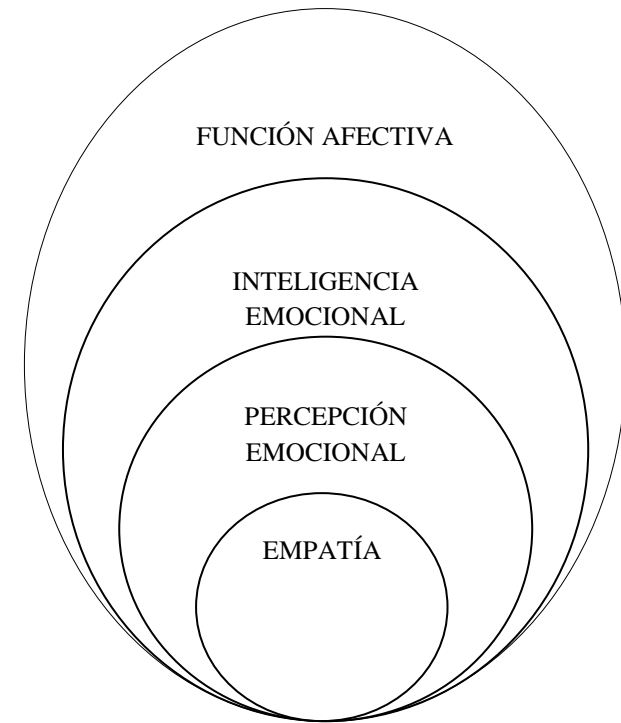
Las personas emocionalmente sordas también son socialmente torpes, se equivocan al interpretar erróneamente los sentimientos de los demás o lo hacen de un modo tan automático, desconectado e indiferente que hace imposible toda relación. Una de las formas que puede asumir la falta de empatía es la de dejar de conectar con el aspecto personal de los demás y tratarles como meros estereotipos. La empatía asume diferentes grados que van desde la capacidad de captar e interpretar adecuadamente las emociones ajenas hasta percibir y responder a sus preocupaciones o sentimientos no expresados y comprender los problemas que se ocultan detrás de otros sentimientos (Goleman, 1998).

2.4 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.4.1 Categorías Fundamentales



Variable Independiente



Variable Dependiente

Gráfico N° 1

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014.

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

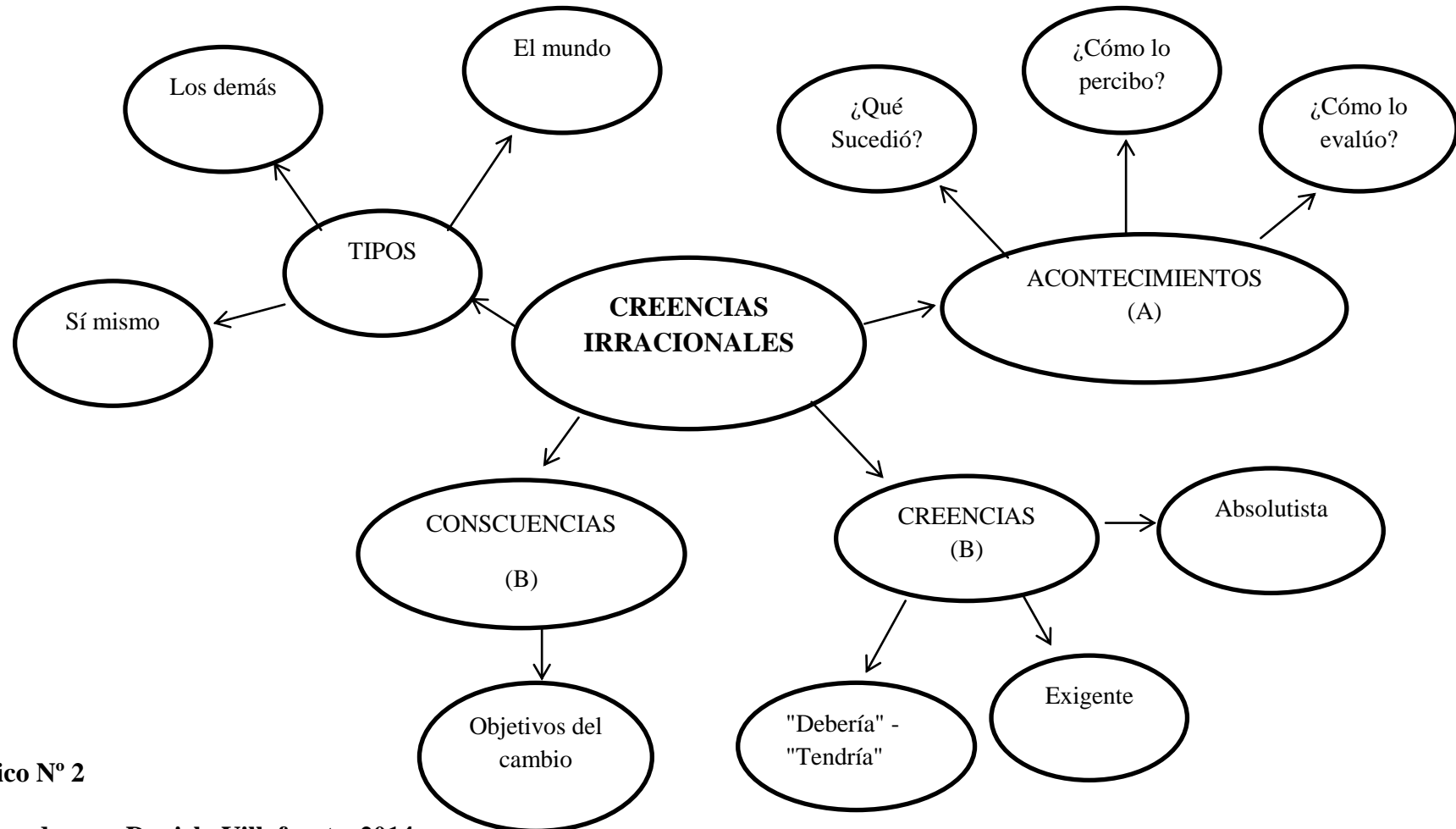


Gráfico N° 2

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014.

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

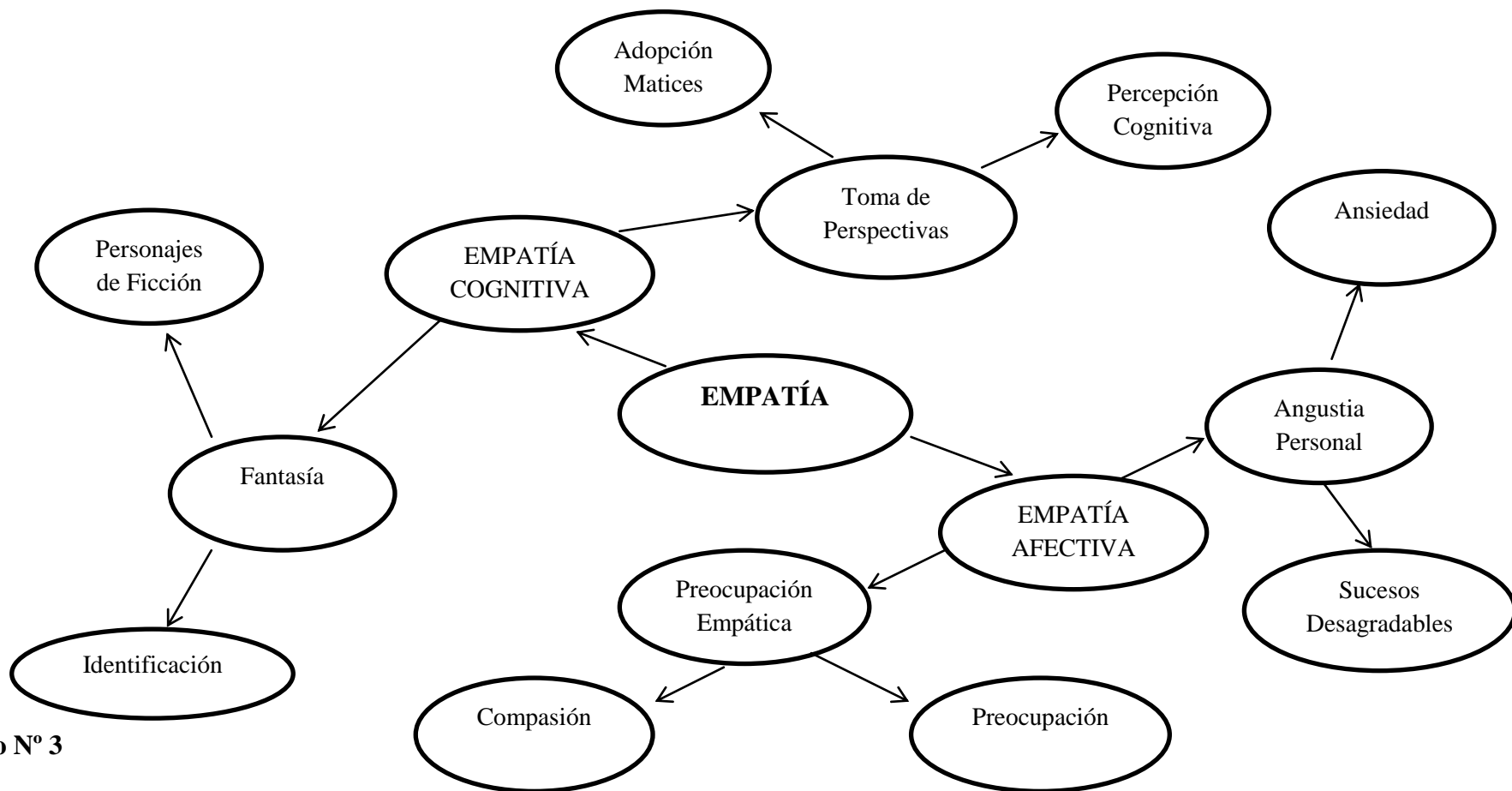


Gráfico N° 3

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014.

2.4.2 Terapia Racional Emotiva

En 1956 Albert Ellis inicia una nueva corriente con el nombre de "Rational Therapy" luego reemplazado por el de "Rational-Emotive Therapy" (RET) o Terapia Racional-Emotiva (TRE) y finalmente, a partir de 1994, denominada "Rational Emotive Behavior Therapy" (REBT) traducida como Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Ellis considera que el núcleo de su teoría está representado por una frase sencilla atribuida al filósofo estoico griego Epícteto: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". En su libro titulado Razón y emoción en psicoterapia¹ el autor expone las concepciones teóricas y prácticas que originan su T.R.E. expone entonces el método terapéutico: se trata de realizar "un ataque y desafío sistemáticos" de los pensamientos irracionales (B) del sujeto mediante una "filosofía racional, realista y lógica" en tanto que sugerida por el terapeuta. Con esta finalidad, Ellis propone el "uso consciente e inconsciente de métodos didácticos por lo cual el terapeuta, como una especie de sabio con autoridad, enseña literalmente al paciente cómo pensar más clara y científicamente sobre sí mismo y sus compañeros más próximos". (Landrscini, 2006).

El objetivo de Ellis es pues enseñar al hombre a conducirse como un científico de la vida cotidiana para que sea capaz de ser independiente y racional. Pero para conseguirlo primero hay que pasar por una terapia activo-directiva, en la que el terapeuta desempeña el rol de "modelo relativamente no perturbado"; dicho de otro modo, el autor prescribe explícitamente la identificación del paciente al yo del terapeuta. Entre los aspectos fundamentales del enfoque se encuentran el supuesto de que el pensamiento y la emoción no son dos procesos por completo diferentes, sino que más bien están sobrepuestos de manera significativa y que a menudo la emotividad desordenada puede mejorarse cambiando la forma en que pensamos. (Navas, 1981).

De lo anterior se establecen algunos supuestos:

- 1) Que el pensar y sentir se hallan íntimamente conectados y, que a menudo, tan solo se diferencian en que el pensamiento es una manera de distinción más tranquila, y menos dirigida hacia la actividad que la emoción. (Ellis, 1956).

2) Al encontrarse altamente relacionados el pensamiento y la emoción, estos actúan en una forma circular de causa y efecto y, en determinados aspectos, vienen a ser una misma cosa; de manera que el pensar se convierte en la emoción, y la emoción a su vez puede convertirse en pensamiento. (Ellis, 1956).

Siendo los seres humanos animales capaces de crear y utilizar símbolos y lenguaje, es de esperarse que el pensar y sentir adopten la forma de conversación con uno mismo o de oraciones internas (conversación interna o auto-verbalizaciones), y estas oraciones que nos decimos se llegan a convertir en nuestros pensamientos y emociones. (Navas, 1981).

Ellis (1977), define la “racionalidad” en términos de la forma de pensar, sentir y actuar que ayudan a la supervivencia y a la felicidad humana. Estas son metas seleccionadas durante el período de vida en un intento de vivir de una, forma relativamente libre de dolor y molestias.

La persona racional:

- a) Acepta las realidades de la vida;
- b) Se dedica a trabajos productivos;
- c) Intenta vivir amigablemente en el grupo social al que pertenece; y
- d) Se relaciona íntimamente con algunos miembros del grupo social.

2.4.3 Pensamiento

El pensamiento es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto. (Ramírez, 2007)

De acuerdo con esto, pensamiento es la capacidad mental para organizar, dar sentido y dilucidar la información disponible en el cerebro. Nos permite armonizar procesos perceptivos, memorísticos y racionales para establecer distintos conceptos o tomar decisiones en la resolución de dificultades. Algunos autores afirman que el

pensamiento es un producto superior de la materia especializada y organizada del cerebro, es decir, es un producto del reflejo objetivo del mundo que se expresa a través del lenguaje y un proceso psíquico socialmente condicionado que nos lleva al conocimiento y búsqueda de lo esencialmente nuevo. (Aguinaga, 2007)

Características

Para Ramírez (2007), existen patrones que tienen un comienzo en el pensamiento y hacen que este tenga un final, esto sucede en milésimas de segundos, a su vez miles de comienzos y finales hacen que sea lógico; esto depende del medio externo y para estar en contacto con ello dependemos de los cinco sentidos.

El pensar siempre se manifiesta ante una estimulación, que puede ser causada por el ambiente natural, social o cultural, o en el sujeto pensante, por lo tanto, “el proceso del pensar lógico siempre sigue una determinada dirección”. Esta dirección va en busca de una consumación o de la solución de un conflicto, no sigue propiamente una línea recta sino más bien sinuosa con mejoras, suspensos, digresiones y hasta regresiones, se presenta como una integridad coherente y constituida, en lo que concierne a sus diversos aspectos, propiedades, partes y fases. De igual forma Ramírez (2007), describe ciertos tipos, procesos, condiciones y elementos relativos al pensamiento; que se describen a continuación:

Clasificación

1. Pensamiento deductivo: Va desde lo general a lo particular. Es una forma de reflexión de la que se desprende una dilucidación a partir de una o varias inferencias.
2. Pensamiento inductivo: Es el proceso contrario del pensamiento deductivo, es el que va de lo particular a lo general. La premisa es la figuración de que si algo es real en algunas ocasiones, lo será en otras equivalentes aunque no se puedan observar.
3. Pensamiento analítico: Realiza la disociación del todo en fragmentos que son identificados o categorizados.

4. Pensamiento creativo: Aquel que se utiliza en la creación o transformación de algo, implantando novedades, a través de la imaginación y entelequia, es decir, la elucubración de nuevas ideas para desarrollar o modificar algo existente.

5. Pensamiento sistémico: Es una visión compleja de múltiples partes con sus diversas interrelaciones. Sistémico deriva de la palabra sistema, lo que nos indica que debemos ver las cosas de forma interrelacionada.

6. Pensamiento crítico: Explora la distribución de los raciocinios sobre cuestiones de la vida diaria, y tiene una doble vertiente razonada y evaluativa. Intenta superar el aspecto automático del estudio de la razón. Es evaluar el discernimiento, decidiendo lo que uno realmente cree y por qué. Se esfuerza por tener estabilidad en los conocimientos que acepta y entre el conocimiento y la acción.

7. Pensamiento interrogativo: Es el pensamiento con el que se formulan preguntas, identificando lo que a uno le interesa saber sobre un tema determinado.

8. Pensamiento social: Se basa en el análisis de elementos en el ambiente social, en este se esbozan interrogantes y se hacen críticas que ayuden en la indagación de soluciones a las mismas. Además puede considerarse como el pensamiento que tiene cada persona dentro de la sociedad.

9. Pensamiento por imágenes: Los seres humanos acuden a las representaciones pictóricas como senso-percepciones, para enfrentar los momentos de la vida (no todos los conceptos tienen imagen y no todas las imágenes corresponden a un concepto). (Ramírez, 2007)

Proceso del pensamiento

El proceso del pensamiento tiene cuatro etapas:

1. Formación del precepto: Es revivir una imagen representativa en ausencia de un objeto.

2. Imágenes de objetos de la misma clase: Estos se superponen, se eliminan datos que son generales.

3. Concepto: Se forma a través de actos exclusivos como eliminar características generales de nociones que no tienen una representación clara.

4. Reflexología: El análisis y síntesis son la plataforma del pensamiento por lo tanto de los conocimientos, estos son la base funcional del pensamiento. (Aguinaga, 2011)

Elementos del pensamiento:

1. Sujeto pensante: Sin este no es posible el proceso

2. Problema planteado: El sujeto pensante pasa por cuatro fases para solucionar un problema y son:

- Preparación: Identificación del problema por análisis de conocimientos previos.
- Incubación: Periodo de espera, para que la mente estructure los conocimientos.
- Iluminación: Aparición de la solución, tras las relaciones que la mente establece entre los conocimientos.
- Evaluación: Verificación de la validez de la solución encontrada.

3. Funciones psíquicas: Intervienen en el proceso del pensamiento, al ver el problema y las opciones para solucionarlo. (Aguinaga, 2011)

Condiciones del pensamiento:

Son necesarios para que se dé un buen proceso pensante y estos incluyen:

1. Integridad orgánica funcional: El organismo generador del pensamiento debe estar en condiciones para receptor y emitir pensamientos.

2. Equilibrio funcional: Si el equilibrio funcional falla también el psiquismo.

3. Edad: En los primeros años de vida es más senso-perceptivo. A cierta edad ya se establece los procesos de análisis y síntesis lo que permite tener una finalidad.

4. Sexo: El pensamiento está socialmente condicionado por género. El hombre tiende a pensar más fuerte que la mujer, la mujer toma decisiones más rápidas.

5. Reposo adecuado: La cantidad de reposo en el sujeto es importante ya que en un estado de vigilia óptimo se dará mejor el proceso del pensamiento.

6. Ausencia de estados emocionales intensos: Por ejemplo el enamorado no permite que el proceso pensante se dé correctamente. (Ramírez, 2007)

Por otro lado, Vygotsky (1934), realizó un estudio importante en relación al Pensamiento y Lenguaje; dentro del cual se toma en cuenta el desarrollo de conceptos que más adelante formarían parte de la base sobre la cual Albert Ellis erigió la Terapia Racional Emotiva y con ella el concepto de la existencia de las creencias o ideas irracionales. Vygotsky manifiesta que en la elaboración de conceptos, durante la infancia y adolescencia principalmente, al estudiar la palabra aisladamente, se coloca al proceso en un plano puramente verbal, que no es característico del pensamiento infantil y la relación del concepto con la realidad permanece sin explorar; la aproximación al significado de una palabra dada se hace a través de otra palabra, y sea lo que fuere lo que descubramos a través de esta operación, no resulta nunca más que una descripción de los conceptos infantiles como un registro de la relación en la mente del niño entre familias de palabras formadas previamente. Rimat (1970) llevó a cabo un estudio cuidadosamente diseñado de la formación de conceptos en los adolescentes. Su conclusión fundamental fue que la verdadera formación del concepto excede la capacidad de los preadolescentes y comienza sólo en la etapa de la pubertad y lo manifestó así: "Hemos dejado definitivamente establecido que un aumento agudo en la aptitud de los niños para formar sin ayuda conceptos objetivos generalizados, se manifiesta solamente al final del décimosegundo año". Por lo tanto, se entiende que el pensamiento en conceptos, emancipado de la percepción exige a los niños más de lo que sus posibilidades mentales pueden dar antes de los doce años. Dicha formación de conceptos a lo largo de la infancia y adolescencia definiría en un elevado

porcentaje los matices bajo los cuales se encontrarán las creencias en la adultez; dentro de las mismas se observarán creencias racionales e irracionales. (Vygotsky, 1934)

2.4.4 Creencias

La primera aserción acerca de esta concepción, es que la creencia es un estado mental conferido de un contenido representacional y en su caso, semántico o proposicional y por tanto, susceptible de ser verídico o ilusorio; y que además, dado su enlace con otros estados mentales y otros de contenidos proposicionales, es causalmente relevante o eficaz respecto de los deseos, las acciones y otras creencias del sujeto. Sin embargo, no es una afirmación total, ya que no puede decirse que tener una creencia sea lo mismo que tener un determinado estado mental, o que lo sea en un sentido relevante.

Pues bien, en este sentido lo primero que cabe preguntarse es si la creencia es un estado irreductible y básico o, si por el contrario, es reductible a algún conjunto de hechos distintos. Russell (1959), con la llamada “the multiple-object theory”, defendió la primera posibilidad, definiendo la creencia como un hecho mental complejo no reductible a una relación causal entre dos hechos: la conducta física del sujeto y el hecho que la provoca. Por el contrario, la creencia sería un hecho mental en el que la relación de creer o juzgar es la que unifica, ordena y da sentido a la relación en que se dice que están los objetos del hecho creído. Sin embargo, una postura mentalista puede sostener contrariamente que la creencia no es un estado irreductible, sino que es posible analizarla en otros actos mentales más básicos.

Así, Price (1971) caracterizó la creencia como estado mental complejo formado por el acto de tener presente una proposición y el acto de asentir a ella o adoptarla, donde tener presente una proposición equivaldría a ser consciente de lo que ésta representa. Ahora bien, ya que este tener presente la proposición sería por sí mismo algo neutral y no comprometido respecto de su verdad o falsedad, Price apela al asentimiento, dividiéndolo en un elemento volitivo, acto mental por el cual preferimos una proposición determinada a cualquier otra incompatible con ella, y un elemento

emocional o sentimiento de convicción y de seguridad que puede tener diversos grados de intensidad.

Ramsey (1959), por otro lado; consideró las creencias como “un mapa en el que guiarse”, en tanto que como un mapa, las creencias dirían cómo son, o cómo pueden ser las cosas; y en tanto que como una guía, las creencias pueden determinar causalmente las acciones u otros estados mentales de los individuos, por ejemplo: deseos u otras creencias.

A su vez, y a diferencia de estos autores, Braithwaite (1954) prescindió totalmente de la volición o del sentimiento de convicción, aunque no negaba su realidad psicológica, a la hora de caracterizar la creencia, este autor teorizó que: “un enunciado que atribuye a S una creencia en p debía ser analizado como la conjunción los siguientes dos enunciados: (i) S tiene presente p; (ii) S tiene una disposición a actuar como si p fuese verdadera o, mejor, y para evitar la posible acusación de circularidad de que no hay manera de hablar de acciones si no es apelando a las creencias que las originan, la disposición a actuar de una manera tal que satisfaría mis deseos y necesidades si p, de hecho, fuese verdadera”. En este caso, se trata de un análisis de la disposición de las creencias que, sin renunciar al mentalismo, considera que aquello que diferencia la creencia de la experiencia mental de tener presente una proposición ha de ser entendido en términos conductuales. (Ellis, 1959)

De acuerdo a Ellis y Becker (1982); “si estas interpretaciones o creencias son ilógicas, poco empíricas y dificultan la obtención de metas establecidas por el individuo, reciben el nombre de irracionales”. Esto no significa que la persona no razone, sino que razona mal, ya que llega a conclusiones ilógicas. Si por el contrario, las interpretaciones o inferencias del individuo están basadas en datos empíricos y en una secuencia científica y lógica entre premisas y conclusiones, sus creencias son racionales, ya que el razonamiento es correcto y la filosofía básica de esa persona es funcional (Lega, y Ellis, 1997). Para Beck (1976), las creencias pueden entenderse como un marco de referencia o conjunto de reglas que determinan nuestra forma de ser en el mundo, el modo en que evaluamos las situaciones, a los otros y a nosotros mismos y la forma en que interactuamos con los demás (Aguinaga, 2011). De

acuerdo con Beck, las creencias son estructuras cognitivas que se desarrollan a partir de experiencias tempranas del individuo así como de factores ambientales, culturales y biológicos. Estas estructuras, que generalmente actúan sin que seamos conscientes de ellas, se expresan con frecuencia en términos absolutos tales como «Soy un fracaso», «No valgo para nada» o «El mundo es un lugar peligroso». Beck utiliza la etiqueta «disfuncional» e «inadaptada» para referirse a las creencias que pueden subyacer a los problemas emocionales. Las asunciones y creencias dañinas frecuentemente están compartidas con la familia o fortalecidas culturalmente, conservando estereotipos de sexo o culturales que hacen difícil para la persona identificarlas y modificarlas (Fennell, 1989; Seoane, 1993).

2.4.5 Creencias Irracionales

Ellis (1962) propuso el paradigma ABC en el que establece el principio básico de que las cogniciones median y son centrales en la génesis y mejora de los trastornos emocionales, conductuales e interpersonales. En el esquema ABC, los acontecimientos y sucesos del ambiente (A) no producen directamente las consecuencias cognitivas, emocionales y/o conductuales (C) sino que son los pensamientos, actitudes y creencias (B) que median sobre A las que causan dichas consecuencias.

Los acontecimientos activantes o las A: Cuando las personas describen un acontecimiento perturbador en sus vidas, el terapeuta puede pensar que dicho acontecimiento contiene tres elementos: 1) qué sucedió, 2) cómo percibió el paciente lo que sucedió, y 3) cómo evaluó el paciente lo que sucedió. Los primeros dos elementos son aspectos de la A, el acontecimiento activante; el último se refiere al sistema de creencias del paciente. La TREC hace una distinción entre la realidad objetiva y la realidad percibida. La realidad percibida es la realidad conforme la describen los pacientes y como supuestamente creen que es. La realidad verificable alude al consenso social de lo que sucedió (Lega et al, 1997). Los pensamientos, emociones y conductas, no se experimentan en forma aislada sino que se superponen significativamente. Así, los hechos (acontecimientos del mundo exterior) o mejor dicho, la forma en que percibimos los hechos, inter actúan con la evaluación que

hacemos en pensamientos, emociones y conductas (acontecimientos del mundo interior). Una de las mayores contribuciones de la terapia racional emotiva que propuso Albert Ellis. (1959)

Las creencias o las B: Ellis (1975) refiere que las creencias son evaluaciones de la realidad y no descripciones o predicciones de ella. Este autor sugiere que para discriminar las creencias irracionales podríamos buscar los “debería” y los “tendrías que”. Aunque estas palabras claves pueden ser realmente indicios de una filosofía absolutista y exigente, a menudo se utilizan de forma inocua. Estas palabras tienen distintos significados, consejos, frases condicionales, etc. La definición problemática se da cuando representa un imperativo – como si fuera un dogma moral – implicando que “tiene que” ocurrir necesariamente un acontecimiento (Lega et al, 1997).

Las consecuencias o las C: Lo que habitualmente lleva a un paciente a acudir a terapia es la Consecuencia emocional, siendo esta por lo general, fácil de identificar y explicar por el paciente. La TREC asume que no todas las consecuencias emocionales son inapropiadas o representan objetivos para el cambio, estableciendo distinción entre emociones que sirven de ayuda y aquellas que son dañinas. Una emoción dañina obstaculiza la capacidad de los pacientes en su intento de alcanzar sus objetivos, de disfrutar y puede tener como resultado un comportamiento auto-degradante (Lega et al, 1997).

Las creencias racionales son cogniciones evaluativas propias de cada persona y con un sentido de tipo preferencial (aunque no absoluto). Se expresan en la forma de “Me gustaría”, “Quisiera”, “No me gustaría”, “Preferiría”, “Desearía”. Los sentimientos positivos de placer o satisfacción se experimentan cuando las personas consiguen lo que desean, por el contrario, los sentimientos negativos de displacer e insatisfacción (por ej. Tristeza, preocupación, dolor, disgusto) se experimentan cuando no se consigue lo que se desea. Estos sentimientos negativos (cuya fuerza está estrechamente relacionada con la importancia del deseo) son considerados como respuestas apropiadas a los acontecimientos negativos que hayan podido ocurrir, pero no interfieren en la persecución de nuevas metas o propósitos. Estas creencias son

racionales por dos aspectos: 1° porque son relativas y 2° porque no impiden el logro de objetivos y propósitos básicos. (Ellis, 1959)

Por otro lado las creencias irracionales se diferencian de las racionales en dos características:

1. Son absolutas por naturaleza y se expresan en términos de “Tengo que”, “Debo”, “Debería”, “Estoy obligado a”, etc.
2. Provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas (por ej. Depresión, ansiedad, culpabilidad, miedo).

Las creencias racionales son el fundamento de los comportamientos funcionales y sanos, mientras que las creencias irracionales están en la base de las conductas disfuncionales, de aislamiento, depresión, demora, alcoholismo, abuso de sustancias y otras. (Ellis, 1977)

Existe una gran variedad de “errores de pensamiento” típicos en los que la gente se pierde, incluyendo:

- Ignorar lo positivo
- Exagerar lo negativo
- Generalizar

Hay 12 ejemplos de creencias irracionales que Ellis (1959) menciona:

- La idea de que existe una tremenda necesidad en los adultos de ser amados por otros significativos en prácticamente cualquier actividad; en vez de concentrarse en su propio respeto personal, o buscando aprobación con fines prácticos, y en amar en vez de ser amados.
- La idea de que ciertos actos son feos o perversos, por lo que los demás deben rechazar a las personas que los cometen; en vez de la idea de que ciertos actos son autodefensivos o antisociales, y que las personas que cometan estos actos se comportan de manera estúpida, ignorante o neurótica, y sería mejor que

recibieran ayuda. Los comportamientos como estos no hacen que los sujetos que los actúan sean corruptos.

- La idea de que es horrible cuando las cosas no son como nos gustaría que fueran; en vez de considerar la idea de que las cosas están muy mal y por tanto deberíamos cambiar o controlar las condiciones adversas de manera que puedan llegar a ser más satisfactorias; y si esto no es posible tendremos que ir aceptando que algunas cosas son así.
- La idea de que la miseria humana está causada invariablemente por factores externos y se nos impone por gente y eventos extraños a nosotros; en vez de la idea de que la neurosis es causada en su mayoría por el punto de vista que tomamos con respecto a condiciones desafortunadas.
- La idea de que si algo es o podría ser peligroso o aterrador, deberíamos estar tremendamente obsesionados y desafortunados con ello; en vez de la idea de que debemos enfrentar de forma franca y directa lo peligroso; y si esto no es posible, aceptar lo inevitable.
- La idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales; en vez de la idea de que eso que llamamos “dejarlo estar” o “dejarlo pasar” es usualmente mucho más duro a largo plazo.
- La idea de que necesitamos de forma absoluta otra cosa más grande o más fuerte que nosotros en la que apoyarnos; en vez de la idea de que es mejor asumir los riesgos que contempla el pensar y actuar de forma menos dependiente.
- La idea de que siempre debemos ser absolutamente competentes, inteligentes y ambiciosos en todos los aspectos; en vez de la idea de que podríamos haberlo hecho mejor más que necesitar hacerlo siempre bien y aceptarnos

como criaturas bastante imperfectas, que tienen limitaciones y falibilidades humanas.

- La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida; en vez de la idea de que podemos aprender de nuestras experiencias pasadas sin estar extremadamente atados o preocupados por ellas.
- La idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas; en vez de la idea de que el mundo está lleno de probabilidades y cambios, y que aun así, debemos disfrutar de la vida a pesar de estos “inconvenientes”.
- La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás.
- La idea de que no tenemos control sobre nuestras emociones y que no podemos evitar sentirnos alterados con respecto a las cosas de la vida; en vez de la idea de que poseemos un control real sobre nuestras emociones destructivas.

2.4.6 Función Afectiva

Dentro de la Función Afectiva Humana, se comprenden varias dimensiones e interrelaciones; tales como las Emociones, la Inteligencia Emocional, los Aspectos Afectivos de la Comunicación y los Sentimientos. (Osoria & Cobián, 2009).

Habitualmente se entiende por emoción una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta: cognitivo/subjetivo; conductual/expresivo y fisiológico/adaptativo (Lang 1968).

Para entender la emoción es conveniente atender a estas tres dimensiones por las que se manifiesta, teniendo en cuenta que, al igual que en el caso de la ansiedad, suele aparecer desincronía entre los tres sistemas de respuesta. Además, cada una de estas dimensiones puede adquirir especial relevancia en una emoción en concreto, en una persona en particular, o ante una situación determinada. Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal. La relevancia de las emociones como mecanismo adaptativo ya fue puesta de manifiesto por Darwin (1872/1984), quien argumentó que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación. No obstante, las emociones son uno de los procesos menos sometidos al principio de selección natural (Chóliz y Tejero, 1995), estando gobernados por tres principios exclusivos de las mismas. Los principios fundamentales que rigen la evolución en las emociones son el de hábitos útiles asociados, antítesis y acción directa del sistema nervioso. (Chóliz, 2005).

Puesto que una de las funciones principales de las emociones es facilitar la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Izard (1989) destaca varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial. Emociones como la felicidad favorecen los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira pueden generar repuestas de evitación o de confrontación. De cualquier manera, la expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. (Osoria, 2009).

2.4.7 Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (Peter Salovey y John Mayer) y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, es la capacidad de:

- 1) Sentir
- 2) Entender
- 3) Controlar y
- 4) Modificar estados anímicos propios y ajenos.

Mayer y Salovey (1997), definen la inteligencia emocional como “una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y las de los demás, saber discriminar entre ellos y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción”. Caruso, Salovey y Mayer, desarrollaron en 1997 el MSCEIT; una evaluación psicométrica de Inteligencia Emocional, a la vez incluyeron en el concepto de la inteligencia emocional 4 sub-áreas que componen la totalidad de la I.E. Estas sub-áreas son:

- Percepción emocional: Evalúa su aptitud para identificar correctamente cómo se sienten las personas.
- Facilitación emocional: Evalúa su aptitud para crear emociones y para integrar los sentimientos en la forma de pensar.
- Comprensión emocional: Evalúa su aptitud para comprender las causas de las emociones.
- Manejo emocional: Evalúa su aptitud para generar estrategias eficaces dirigidas a utilizar las emociones de forma que ayuden a la consecución de las propias metas, en lugar de verse influido por las propias emociones de forma imprevisible.

El modelo de Mayer y Salovey se centra de forma exclusiva en el procesamiento emocional de la información y en el estudio de las capacidades relacionadas con

dicho procesamiento. Desde esta teoría, la IE se define como la habilidad de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos de manera adecuada y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Para Daniel Goleman, en contraste con la teoría de Mayer y Salovey; todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución. La misma raíz etimológica de la palabra emoción proviene del verbo latino “*movere*” (que significa «moverse») más el prefijo «e-», significando algo así como «movimiento hacia» y sugiriendo, de ese modo, que en toda emoción hay implícita una tendencia a la acción. Basta con observar a los niños o a los animales para darnos cuenta de que las emociones conducen a la acción; es sólo en el mundo «civilizado» de los adultos en donde nos encontramos con esa extraña anomalía del reino animal en la que las emociones, siendo los impulsos básicos que nos incitan a actuar, parecen hallarse divorciadas de las reacciones.

Según el autor, la distinta impronta biológica propia de cada emoción evidencia que cada una de ellas desempeña un papel único en nuestro repertorio emocional. La aparición de nuevos métodos para profundizar en el estudio del cuerpo y del cerebro confirma cada vez con mayor detalle la forma en que cada emoción predispone al cuerpo a un tipo diferente de respuesta. (Goleman, 1996)

El enojo aumenta el flujo sanguíneo a las manos, haciendo más fácil empuñar un arma o golpear a un enemigo; también aumenta el ritmo cardíaco y la tasa de hormonas que, como la adrenalina, generan la cantidad de energía necesaria para acometer acciones vigorosas. En el caso del miedo, la sangre se retira del rostro y fluye a la musculatura esquelética larga como las piernas, por ejemplo, favoreciendo así la respuesta de huida. Al mismo tiempo, el cuerpo parece paralizarse, aunque sólo sea un instante, para calibrar, tal vez, si el hecho de ocultarse pudiera ser una respuesta más adecuada. Las conexiones nerviosas de los centros emocionales del cerebro desencadenan también una respuesta hormonal que pone al cuerpo en estado de alerta general, sumiéndolo en la inquietud y predisponiéndolo para la acción,

mientras la atención se fija en la amenaza inmediata con el fin de evaluar la respuesta más apropiada. (Goleman, 1996)

Uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación, al mismo tiempo que aumenta el caudal de energía disponible. En este caso no hay un cambio fisiológico especial salvo, quizás, una sensación de tranquilidad que hace que el cuerpo se recupere más rápidamente de la excitación biológica provocada por las emociones perturbadoras. Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos. El amor, los sentimientos de ternura y la satisfacción sexual activan el sistema nervioso parasimpático, que es el opuesto fisiológico de la respuesta de «lucha-o-huida» propia del miedo y de la ira. La pauta de reacción parasimpática que se encuentra ligada a la «respuesta de relajación», engloba un amplio conjunto de reacciones que implican a todo el cuerpo y que dan lugar a un estado de calma y satisfacción que favorece la convivencia. El arqueado de las cejas que aparece en los momentos de sorpresa aumenta el campo visual y permite que penetre más luz en la retina, lo cual nos proporciona más información sobre el acontecimiento inesperado, facilitando así el descubrimiento de lo que realmente ocurre y permitiendo elaborar, en consecuencia, el plan de acción más adecuado. (Goleman, 1996)

El gesto que expresa desagrado parece ser universal y transmite el mensaje de que algo resulta literal o metafóricamente repulsivo para el gusto o para el olfato. La expresión facial de disgusto, ladeando el labio superior y frunciendo ligeramente la nariz, sugiere, como observaba Darwin, un intento primordial de cerrar las fosas nasales para evitar un olor nauseabundo o para expulsar un alimento tóxico. La principal función de la tristeza consiste en ayudarnos a asimilar una pérdida irreparable. La tristeza provoca la disminución de la energía y del entusiasmo por las actividades vitales, especialmente las diversiones y los placeres y, cuanto más se profundiza y se acerca a la depresión, más se enlentece el metabolismo corporal. Este encierro introspectivo nos brinda así la oportunidad de llorar una pérdida o una

esperanza frustrada, sopesar sus consecuencias y planificar, cuando la energía retorna, un nuevo comienzo. Esta disminución de la energía debe haber mantenido tristes y apesadumbrados a los primitivos seres humanos en las proximidades de su hábitat, donde más seguros se encontraban. (Goleman, 1996)

La dicotomía entre lo emocional y lo racional se asemeja a la distinción popular existente entre el «corazón» y la «cabeza». Saber que algo es cierto «en nuestro corazón» pertenece a un orden de convicción distinto, que pensarlo con la mente racional. Existe una proporcionalidad constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente ya que, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional y más ineficaz, en consecuencia, la mente racional. Ésta es una configuración que parece derivarse de la ventaja evolutiva que supuso disponer, durante incontables ocasiones, de emociones e intuiciones que guiaran nuestras respuestas inmediatas frente a aquellas situaciones que ponían en peligro nuestra vida, situaciones en las que si no nos detenernos a pensar en la reacción más adecuada, podrían tener consecuencias francamente desastrosas. (Mayer, 1997)

Por lo tanto, cuando escuchamos un grito de desesperación, se movilizan en nuestro cerebro las mismas regiones que experimentan la angustia, así como también la corteza cerebral pre-motora, un signo de que estamos preparándonos para la acción. De manera semejante, al escuchar una historia triste en un tono pesaroso se activa en el oyente la corteza motora que guía los movimientos, así como también la amígdala y los circuitos relacionados con la tristeza. Asimismo, este estado compartido estimula el área motora del cerebro y nos prepara para ejecutar la acción pertinente. Nuestra percepción inicial nos predispone a la acción, puesto que ver es prepararnos para hacer. Los circuitos neuronales de la percepción y de la acción comparten, en el lenguaje cerebral, un código común que permite que lo que percibimos nos conduzca casi de inmediato a la acción apropiada. Ver o escuchar una determinada expresión emocionada o tener nuestra atención orientada hacia un determinado tema estimula de inmediato las neuronas a las que afecta ese mensaje. (Caruso, 2006)

Darwin, por otro lado, consideraba que cada una de las emociones nos predispone a actuar de un determinado modo. Así, por ejemplo, el miedo nos paraliza y nos conduce hacia la huida; la ira nos moviliza hacia la lucha; la alegría nos prepara para el abrazo, etc. algo que se ha visto corroborado neuronalmente por los recientes estudios de imagen cerebral. En este sentido, la activación provocada por una determinada emoción estimula el correspondiente impulso a actuar.

La vía inferior permite que el sentimiento-acción nos lleve a establecer vínculos interpersonales. Cuando, por ejemplo, vemos que alguien está asustado aunque sólo sea en su postura corporal o en el modo en que se mueve se activan de inmediato en nuestro cerebro los circuitos relacionados con el miedo y, junto a este contagio, se activan también las regiones cerebrales que nos predisponen a realizar la correspondiente acción. Y lo mismo podríamos decir con respecto a otras emociones, como la ira, la alegría, la tristeza, etcétera. De este modo, el contagio emocional no se limita a transmitir sentimientos, sino que también prepara automáticamente al cerebro para ejecutar la acción correspondiente. (Goleman, 2007)

2.4.8 Percepción Emocional

Todo el mundo experimenta y se relaciona con los sentimientos y las emociones. Incluso el mundo que nos rodea envía y se comunica mediante mensajes emocionales. Las emociones contienen información valiosa sobre las relaciones y sobre nuestro entorno. Esta aptitud de percibir las emociones comienza por tomar consciencia de esas pistas emocionales y, posteriormente, identificar con precisión lo que significan. (MSCEIT, 2011)

La aptitud de reconocer las emociones con precisión es la habilidad más básica de la inteligencia emocional. Implica reconocer e identificar correctamente las emociones en los demás y en el mundo que nos rodea. Identificar las emociones es importante porque cuanto mejor sea la "lectura emocional" que se haga de una situación, es decir, la precisión con la que percibamos e identifiquemos las emociones presentes en ella, más apropiada podrá ser la respuesta que demos a esa situación. En el MSCEIT, los resultados en esta aptitud implican la atención y la conciencia de las emociones. Sin embargo, no es suficiente con ser simplemente conscientes de ellas.

También es necesaria la aptitud para distinguir entre tristeza y miedo o entre enfado e indignación. Igualmente es necesario determinar en qué medida las emociones de miedo, enfado o felicidad se encuentran presentes. (Caruso, Mayer y Salovey, 1997).

Los sentimientos son un sistema de alarma que nos informa sobre cómo nos encontramos, qué nos gusta o qué funciona mal a nuestro alrededor con la finalidad de realizar cambios en nuestras vidas. Una buena percepción implica saber leer nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Con un buen dominio para reconocer cómo nos sentimos, establecemos la base para posteriormente aprender a controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos arrastrar por impulsos o pasiones exaltadas. Ahora bien, ser conscientes de las emociones implica ser hábil en múltiples facetas tintadas afectivamente. Junto a la percepción de nuestros estados afectivos, se suman las emociones evocadas por objetos cargados de sentimientos, reconocer las emociones expresadas, tanto verbal como gestualmente, en el rostro y cuerpo de las personas; incluso distinguir el valor o contenido emocional de un evento o situación social. Por último, la única forma de evaluar nuestro grado de conciencia emocional está siempre unida a la capacidad para poder describirlos, expresarlos con palabras y darle una etiqueta verbal correcta. No en vano, la expresión emocional y la revelación del acontecimiento causante de nuestro estrés psicológico se alzan en el eje central de cualquier terapia con independencia de su corriente psicológica. (Berrocal & Extremera, 2008)

2.4.7 Empatía

Friedrich Von Schiller (1980), definió muy bien el concepto de empatía con estas palabras “si quieres conocerte, observa la conducta de los demás; si quieres comprender a los demás, mira en tu propio corazón”.

Empatía es una bifurcación de la propia personalidad para proyectarla hacia el otro; es, sencillamente, ponerse en el lugar del otro, escucharle, tratar de comprender sus razones para actuar de tal o cual manera, apartando de nuestra mente la máscara de nuestras propias razones, convicciones o intenciones.

Para Goleman, (1996), “la conciencia de uno mismo es la facultad sobre la que se erige la empatía, puesto que, cuanto más abiertos nos encontremos a nuestras propias emociones, mayor será nuestra destreza en la comprensión de los sentimientos de los demás”.

La empatía constituye una habilidad fundamental para el trato interpersonal y es, hoy en día, una de las actitudes psicológicas más valoradas en el área de los recursos humanos. Esto es, principalmente, porque las personas empáticas tienen un elevado nivel de inteligencia emocional que les capacita para ser, no sólo un buen apoyo de grupo, sino también líderes conciliadores y democráticos.

Según Goleman la empatía comprende diferentes competencias, que a continuación describiremos brevemente:

- **Comprensión de los otros:** Ser sensible y comprender los puntos de vista de los demás. Permanecer atento a las señales emocionales y tener una escucha activa.
- **Desarrollo de los otros:** Reconocer y recompensar la fortaleza y los logros de los demás. Establecer un feedback, en el cual la crítica y el aplauso se utilicen como una balanza. El desarrollo de los otros también ha sido denominado como “El efecto Pigmalión” o promover esperanzas positivas y permitir determinar las propias metas, ofreciendo seguridad y confianza a las personas que te rodean.
- **Aprovechamiento de la diversidad:** Respetar y saber relacionarse con personas de diferente índole, entendiendo la diversidad como una gran oportunidad. Para ello debemos afrontar los prejuicios, estereotipos y la intolerancia.
- **Conciencia política:** Ser capaz advertir e interpretar con facilidad las relaciones emocionales del grupo de manera interna o externa (desde dentro o

fuera del grupo). Las personas que disponen de una rica red de relaciones suelen reconocer y comprender perfectamente lo que ocurre a su alrededor.

En las últimas décadas se ha puesto de relieve la importancia de la empatía en la disposición pro-social de las personas y su función inhibidora de la agresividad. En un trabajo de revisión de los estudios sobre el tema Eisenberg (2000), plantea la importancia de la empatía en el desarrollo moral de las personas, entendida como una respuesta emocional que procede de la comprensión del estado o situación de otra persona y es similar a lo que la otra persona está sintiendo.

Por lo tanto, la respuesta empática incluye la capacidad para comprender al otro y ponerse en su lugar, a partir de lo que se observa, de la información verbal o de información accesible desde la memoria (toma de perspectiva) y además la reacción afectiva de compartir su estado emocional, que puede producir tristeza, malestar o ansiedad. La empatía así entendida desempeñaría un papel central en la disposición pro-social de las personas (Eisenberg, 2000).

La primera vez que se usó formalmente el término empatía fue en el siglo XVIII, refiriéndose a él Robert Vischer con el término alemán “Einführung”, que se traduciría como “sentirse dentro de”. No fue hasta 1909 cuando Titchener, acuñó el término “empatía” tal y como se conoce actualmente, valiéndose de la etimología griega *εμπάθεια* (cualidad de sentirse dentro). Ya con anterioridad, algunos filósofos y pensadores como Leibniz y Rousseau habían señalado la necesidad de ponerse en el lugar del otro para ser buenos ciudadanos. También Adam Smith, en su Teoría sobre los Sentimientos Morales de 1757, habla de la capacidad de cualquier ser humano para sentir “pena o compasión...ante la miseria de otras personas...o dolor ante el dolor de otros” y, en definitiva, “ponernos en su lugar con ayuda de nuestra imaginación” (Davis, 1996). Ya en pleno siglo XX, comienzan a surgir nuevas definiciones de la empatía. Así, Lipps señala que la empatía se produce por una imitación interna que tiene lugar a través de una proyección de uno mismo en el otro. Uno de los investigadores pioneros en el estudio de la empatía desde un enfoque cognitivo es Köhler, para quien la empatía consiste en la comprensión de los sentimientos de los otros. Años más tarde, Mead (1934) continuará con esta visión,

añadiendo que adoptar la perspectiva del otro es una forma de comprender sus sentimientos.

Por su parte, en 1947, Fenichel habla de la empatía como identificación con el otro, noción que será retomada más tarde por algunas perspectivas más situacionales (Igartua, y Páez, 1998). Un hito importante en el desarrollo del concepto de la empatía se produjo con la introducción del término adopción de perspectiva (“role-taking”) por Dymond en el año 1949. En esta línea de pensamiento, Hogan (1969) definió la empatía como un intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás o, en otras palabras, como la construcción que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre los estados mentales ajenos. Para Hogan, por tanto, la empatía sería una capacidad metarrepresentativa.

Los estudios interesados en la visión cognitiva de la empatía han empleado diferentes instrucciones diferenciando las que se referían a imaginarse a sí mismo en una situación e imaginarse al otro en una situación. Stotland (1969) empezó a realizar estos estudios, y encontró que mientras en el primer conjunto de instrucciones la gente podía llegar a sentir ansiedad, no ocurría lo mismo en el segundo.

Posteriormente, Davis (1996) encontró que los sujetos que tendían a puntuar más alto en adopción de perspectiva puntuaban más alto en la condición imaginarse al otro. Asimismo, existen datos que indican que el componente cognitivo de la empatía, esto es, la toma de perspectiva, se relaciona inversamente con el nivel de agresividad (Richardson y Malloy, 1994). Desde finales de los años 60, se empezó a consolidar una visión distinta de la empatía, que concedía más importancia a su componente afectivo que al cognitivo, definiéndola como un afecto compartido o sentimiento vicario. Stotland (1969) se sitúa entre los primeros autores en definir la empatía desde este punto de vista, considerando ésta como “la reacción emocional de un observador que percibe que otra persona está experimentando o va a experimentar una emoción” (1969, p.272).

Por su parte, Hoffman (1987) define la empatía como una respuesta afectiva más apropiada a la situación de otra persona que a la propia. Para dicho autor, uno de los puntos centrales de su teoría es la integración de afecto y cognición, también plantea,

que el desarrollo de la empatía, como proceso motivacional, se da de una manera similar a los estadios en correspondencia con el desarrollo cognitivo social del individuo.

Este proceso empieza con un distrés global empático en el que el niño no tiene clara distinción entre sí mismo y el otro y se encuentra confundido acerca de la fuente del distrés o malestar; a partir de esto, progresa a través de varios estadios hasta el más avanzado; en el cual el individuo es capaz de empatizar con otros, sabiendo que son entidades físicas distintas de sí mismo; un nivel maduro de empatía, posibilita que el sujeto esté más influenciado por la condición vital del otro que por la situación inmediata. (Hoffman, 1991).

La empatía aparece como una respuesta universal y es prácticamente involuntaria; sin embargo es posible que se transforme en un proceso más complejo, de manera que cuando el sujeto adulto empatiza, sabe que su afecto empático es relativo y proporcional a los sucesos que le ocurren a la otra persona, y se da debido a que tiene conocimiento del sentir de la otra persona. Un conjunto de atribuciones acerca del problema, juicios propios sobre las características y estado habitual de la víctima activan y modulan el afecto empático; y es precisamente aquí en donde se encuentra el objeto de la presente investigación; ya que al producirse atribuciones y juicios acerca del conflicto de otra persona; es posible caer en el uso de las creencias irracionales y afectar la forma de empatizar del individuo.

Según Hoffman, el desarrollo de la empatía se da en diversos niveles, que se encuentran relacionados al desarrollo cognitivo dentro del cual se establece la base de las creencias del individuo; los niveles de los que habla Hoffman son:

1. Fusión o falta de separación clara entre el sí mismo y el otro
2. Conciencia de que los otros constituyen entidades físicas distintas de uno mismo
3. Conciencia de que los otros tienen sentimientos y estados internos independientes de los de uno mismo

4. Conciencia de que los otros tienen experiencias que trascienden la situación inmediata y su historia e identidad propias en cuanto a individuos.

El resultado de los niveles del desarrollo empático, como referentes socio-cognitivos, da lugar a cuatro niveles de malestar empático:

1. Empatía Global: Los niños muy pequeños pueden sentir malestar empático a partir de la mímica y la asociación directa antes de adquirir un sentido de los otros como entidades distintas de uno mismo.

2. Empatía Egocéntrica: El niño es capaz de ser consciente de que es otra persona quien se encuentra mal y no él mismo, sin embargo no conoce los estados internos del otro y asume que son iguales a los propios.

3. Empatía con los afectos del otro: Con el inicio de la adopción de roles y el desarrollo del lenguaje, el niño es capaz de empatizar con emociones cada vez más complejas y puede activar la empatía a través de la información sobre el malestar de alguien aunque esa persona no esté presente.

4. Empatía con la situación vital de otra persona: Al final de la infancia el niño comienza a ser consciente de que otros sienten placer y dolor no solo en la situación inmediata sino también en su experiencia vital más prolongada. En este caso la respuesta empática se incrementa al darse cuenta de que el malestar del otro es crónico y no transitorio.

En la misma línea, Mehrabian y Epstein (1972) hablan de la empatía como una respuesta emocional vicaria que se experimenta ante las experiencias emocionales ajenas, es decir, sentir lo que la otra persona siente. Consideran que se trata de una disposición para la que existen diferencias individuales. Una aportación importante es la realizada por Wispe (1978), quien llamó la atención sobre la importancia de los estados emocionales positivos como un aspecto a incluir en el concepto de empatía. Este aspecto de la empatía ha sido recogido y estudiado recientemente por Royzman y Rozin (2006) con el término “symhedonia”.

La visión integradora propone que la empatía se compone de aspectos cognitivos y afectivos. Este nuevo enfoque impulsó la realización de estudios para comprobar la relación entre los componentes cognitivos y afectivos del constructo, los cuales llevaron a resultados ambiguos: mientras unos estudios apoyaban la hipótesis de independencia entre la empatía cognitiva y la empatía afectiva (Mill, 1984; Smither, 1977; Gladstein, 1983), otros arrojaban los resultados contrarios (Hoffman, 1984).

Partiendo de la visión integradora, Davis (1980) establece que la empatía es un constructo multidimensional que incluye cuatro componentes diferentes aunque relacionados entre sí. Por un lado, dentro de la dimensión cognitiva distingue: Fantasía, que se refiere a la tendencia a identificarse con personajes de ficción y Adopción de perspectivas, que es lo que se definió previamente como adopción de perspectiva cognitiva. En relación a la dimensión afectiva Davis propone dos escalas: Angustia empática, que es la tendencia a experimentar sentimientos de compasión y preocupación por el otro y Aflicción Personal, que se refiere a la ansiedad que se experimenta al ser testigo de un suceso desagradable para otro. Esta última teoría desarrollada por Davis, da lugar a la creación de diversos instrumentos psicométricos en cuanto a la visión integradora de la empatía, que fue validado para población de habla hispana en el año 2004, por Mestre, Frías y Samper.

En la línea de la visión integradora de la empatía; nuevamente Hoffman, a pesar de encontrarse más cercano a la parte de la Empatía como entidad netamente afectiva; nos proporciona una parte de su teoría; en la cual determina una relación entre la empatía y el juicio moral, dentro de dicha relación el autor establece un paralelismo entre los sentimientos y afectos; con los pensamientos, principios morales y tendencias comportamentales. “Sería razonable imaginar que en el curso del desarrollo de una persona, los afectos empáticos se irán asociando significativamente a los principios morales” (Hoffman, 1972); a partir de esto puede comenzar a establecerse una relación estrecha entre el afecto empático y las creencias; mismas que pueden ser racionales o irracionales, ya que estas también se encuentran ligadas a los pensamientos, principios morales y tendencias comportamentales.

A partir de la teoría de Hoffman, la empatía tanto afectiva como cognitivamente, es capaz de contribuir sustancialmente al establecimiento de juicios y a la toma de decisiones; como sucede a menudo también con las creencias. Así pues, el desarrollo cognitivo del sujeto que en definitiva posibilita el valorar los hechos más allá de la situación concreta las consecuencias positivas y negativas para otros, el combinar con el afecto principios de igualdad o justicia, modula el carácter de las decisiones y tendencias conductuales.

2.5 HIPÓTESIS

- Las creencias irracionales se relacionan con el establecimiento de la empatía con el paciente en los profesionales en psicología clínica de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente: Creencias Irracionales

Variable Dependiente: Empatía

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La información se recaudó en el lugar en donde se producen los hechos para así poder actuar directamente sobre el contexto, por lo que se denomina a la misma una investigación de campo. En cuanto al enfoque, se trata de una investigación cuantitativa, puesto que se obtuvieron datos cuantificables de cada una de las variables con el fin de realizar una correlación entre las mismas.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo a la naturaleza de la investigación se escogió la asociación de variables ya que por medio de esta se pudo observar la influencia que tienen las variables entre si y así poder relacionarlas y de alguna manera medir el comportamiento de las mismas con individuos en un contexto predeterminado, por lo que se trata de una investigación de correlacional y de manera transversal, puesto que se realizará en un lapso de tiempo breve.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Para la realización de la investigación se ha elegido a la población conformada por psicólogos clínicos docentes en la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato, en donde se cuenta con un número aproximado de 20 personas y de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato, en donde se cuenta con un número aproximado de 25 personas. Teniendo así una totalidad de 45 personas a colaborar con la investigación.

3.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Creencias Irracionales

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Afirmaciones dogmáticas de cómo debería ser el mundo, o más preciso, la sociedad en la que estamos viviendo.	<ul style="list-style-type: none"> Necesidad de aprobación 	<ul style="list-style-type: none"> Importancia de aprobación externa Respeto Tolerancia a las críticas 	<ul style="list-style-type: none"> Es importante para mí que los demás me aprueben Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo. Quiero gustar a todo el mundo. 	<p>TÉCNICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> Psicodiagnóstico Psicometría <p>INSTRUMENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis – Edición 2003
	<ul style="list-style-type: none"> Altas expectativas 	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de la frustración Percepción del éxito 	<ul style="list-style-type: none"> Odio fallar en cualquier cosa. No me importa realizar cosas que no puedo hacer bien. Para mí es 	

			extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.
	<ul style="list-style-type: none"> • Culpabilización 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de consecuencias - Ideas sobre el castigo 	<ul style="list-style-type: none"> - Aquellos que actúan mal deben ser castigados. - La inmoralidad debería castigarse intensamente. - Todo el mundo es básicamente bueno.
	<ul style="list-style-type: none"> • Intolerancia a la Frustración 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptación de situaciones - Aceptación de errores propios y de los demás 	<ul style="list-style-type: none"> - Las cosas deberían ser diferentes de cómo son. - Es terrible pasar

			<p>por situaciones que no me gustan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Es difícil para mí realizar tareas desagradables. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Preocupación y ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> - Temor - Percepción del riesgo - Planificación excesiva 	<ul style="list-style-type: none"> - No puedo soportar correr riesgos. - No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros. - Es mejor no pensar en cosas tales como la muerte o grandes desastres. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Irresponsabilidad emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de emociones propias y de los demás 	<ul style="list-style-type: none"> - La persona hace su propio infierno 	

		<ul style="list-style-type: none"> - Tolerancia a emociones intensas 	<p>dentro de sí mismo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo. - Si una persona quiere, puede ser feliz casi bajo cualquier circunstancia. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Evitación de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de decisiones - Resolución de problemas 	<ul style="list-style-type: none"> - Es mejor posponer las decisiones importantes. - Es preferible tomar las decisiones tan pronto como se pueda. - Es mejor evitar las cosas que no 	

			puedo hacer bien.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Autonomía - Afrontamiento de conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> - Encuentro fácil aceptar consejos. - Creo que no tengo que depender de otros. - Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas. 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Indefensión 	<ul style="list-style-type: none"> - Percepción de los problemas - Afán de superación 	<ul style="list-style-type: none"> - La gente nunca cambia básicamente. - Una vez que algo afecta a tu vida siempre lo hará. - Somos esclavos de nuestras propias 	

			historias personales.	
	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionismo 	<ul style="list-style-type: none"> - Expectativas elevadas - Búsqueda de soluciones 	<ul style="list-style-type: none"> - No hay una solución perfecta para las cosas. - Todo problema tiene una solución correcta. - Rara vez hay una solución ideal para las cosas. 	

Cuadro N° 2

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Variable Dependiente: Establecimiento de Empatía

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es la habilidad que nos permite saber cómo se sienten las otras personas o qué es lo que están pensando, comprender las intenciones de los otros, predecir sus comportamientos y entender sus emociones</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía Cognitiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Toma de perspectivas 	<ul style="list-style-type: none"> - A menudo encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de otra persona - Intento tener en cuenta cada una de las partes (opiniones) en un conflicto antes de tomar una decisión - A menudo intento comprender mejor a mis amigos imaginándome cómo ven ellos las cosas. 	<p>TÉCNICA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Evaluación Psicométrica <p>INSTRUMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test de Empatía Índice de Reactividad Interpersonal (IRI) de Davis – Edición Adaptada 2004

		<ul style="list-style-type: none"> - Fantasía 	<ul style="list-style-type: none"> - Sueño y fantaseo, bastante a menudo, acerca de las cosas que me podrían suceder - Verdaderamente me identifico con los sentimientos de los personajes de una novela - Soy normalmente objetivo cuando veo una película u obra de teatro y no me involucro completamente 	
--	--	--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Empatía Afectiva 	<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación Empática 	<ul style="list-style-type: none"> - A menudo tengo sentimientos tiernos y de preocupación hacia la gente menos afortunada que yo - A veces no me siento muy preocupado por otras personas cuando tienen problemas - Cuando veo que a alguien se le toma el pelo tiendo a protegerlo 	
--	--	---	---	--

		<p>- Angustia Personal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En situaciones de emergencia me siento aprensivo e incómodo - Normalmente siento desesperanza cuando estoy en medio de una situación muy emotiva - Cuando veo a alguien herido tiendo a permanecer calmado 	
--	--	----------------------------	--	--

Cuadro N° 3

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis

A través de 60 preguntas evalúa las creencias irracionales presentes en la población evaluada, los resultados pueden ser:

- Necesidad de aprobación
- Altas expectativas
- Culpabilización
- Intolerancia a la Frustración
- Preocupación y ansiedad
- Irresponsabilidad emocional
- Evitación de problemas
- Dependencia
- Indefensión
- Perfeccionismo

Test de Empatía Índice de Reactividad Interpersonal (IRI)

Arroja resultados de Empatía Cognitiva y Empatía Afectiva; Apreciación de la capacidad empática desde una aproximación cognitiva y afectiva. Evalúa una dimensión global de empatía y cuatro escalas específicas: Toma de perspectivas, Fantasía, Preocupación empática y Angustia Personal.

En cuanto a la Empatía Cognitiva, se obtienen puntajes correspondientes a la Toma de Perspectivas, sub-escala que mide la capacidad de obtener las perspectivas percibidas por el otro de manera que el individuo pueda comprenderlas de manera adecuada. Se obtienen puntajes correspondientes a Fantasía, sub-escala que detalla la facilidad del individuo para comprender las emociones ajenas de personajes ficticios.

Por otro lado el índice de Empatía Afectiva en primer lugar toma en cuenta el Preocupación empática, sub-escala que tiene en cuenta la capacidad del individuo

de adoptar las emociones negativas del otro y convertirlas en propias. Se consigue también la sub-escala de Angustia Personal, misma que mide los sentimientos personales de ansiedad y malestar que se producen al observar las experiencias negativas de los demás.

3.6 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN:

1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación
2.- ¿De qué personas?	Profesionales en psicología de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Creencias Irracionales Empatía: Cognitiva y Afectiva en Toma de Perspectivas, Fantasía, Preocupación Empática y Angustia Personal.
4.- ¿Quién?	El investigador
5.- ¿A quiénes?	A los miembros del universo investigado
6.- ¿Cuándo?	Durante el periodo Abril 2014 – Septiembre 2014

7.- ¿Dónde?	Instalaciones de la Universidad Técnica de Ambato y de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato
8.- ¿Cuántas veces?	Cada test una vez por cada individuo de la población estudiada
9.- ¿Cómo?	Evaluación
10.- ¿Con qué?	Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis Test de Empatía Índice de Reactividad Interpersonal de Davis

Cuadro N° 4

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

3.7 PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

3.7.1 Procesamiento y análisis:

Plan de procesamiento de información:

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de la información defectuosa: contradictoria, incompleta no pertinente, etc.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de cada hipótesis: cuadros de una sola variable, cuadro con cruce de variables, etc.
- Manejo de información (reajuste de cuadros con casillas vacías o con datos tan reducidos cuantitativamente, que no influyen significativamente en los análisis)
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS CUALI-CUANTITATIVO

4.1.1 Análisis e interpretación de resultados de la variable independiente

Instrumento: Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis

Objetivo: Recabar información relevante para el proceso de investigación con relación a la variable independiente

1) Necesidad de Aceptación

Es importante que los demás me aprueben		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	15	36,6
Bastante en desacuerdo	5	12,2
Algo en desacuerdo	3	7,3
Algo de acuerdo	9	22,0
Bastante de acuerdo	6	14,6
Totalmente de acuerdo	3	7,3
TOTAL	41	100

Cuadro N° 5

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a necesidad de aceptación, se obtuvo que 15 individuos lo que corresponde al 37% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población se encuentra algo de acuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Es importante que los demás me aprueben

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

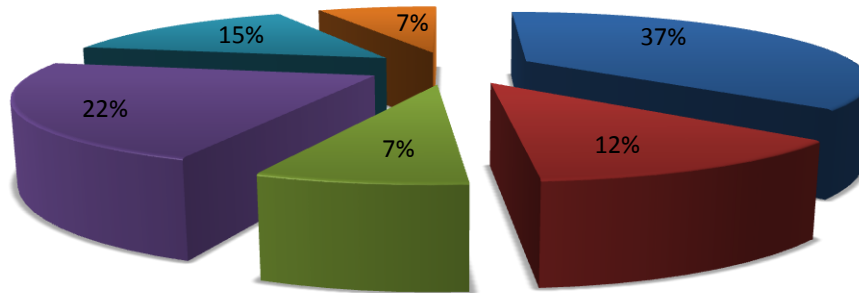


Gráfico N° 4

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados obtenidos demuestran que un elevado porcentaje de la población analizada no percibe la aprobación externa como un factor importante para su vida personal, social, laboral, etc. Siendo que solamente un 7% se encuentra totalmente de acuerdo con el presente ítem.

Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	9,8
Bastante en desacuerdo	11	26,8
Algo en desacuerdo	5	12,2
Algo de acuerdo	9	22,0
Bastante de acuerdo	8	19,5
Totalmente de acuerdo	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 6

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a necesidad de aceptación, se obtuvo que 4 individuos lo que corresponde al 10% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población se encuentra algo de acuerdo; 8 individuos, correspondiente al 19% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

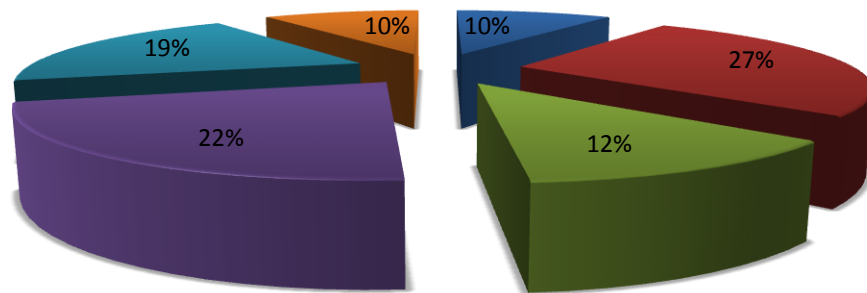


Gráfico N° 5

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un porcentaje total de 37%, como sumatoria de las opciones Bastante en Desacuerdo y Totalmente en Desacuerdo; lo que indica que los individuos correspondientes a dichos corolarios no consideran necesario obtener el respeto por parte de los demás, siendo que tan solo un 10% se encuentra totalmente de acuerdo en lo correspondiente al presente ítem.

Es molesto pero no insoportable que te critiquen		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	2	4,9
Algo en desacuerdo	8	19,5
Algo de acuerdo	10	24,4
Bastante de acuerdo	10	24,4
Totalmente de acuerdo	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 5

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el tercer indicador referente a necesidad de aceptación, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 2 individuos, correspondiente al 5% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población se encuentra algo de acuerdo; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

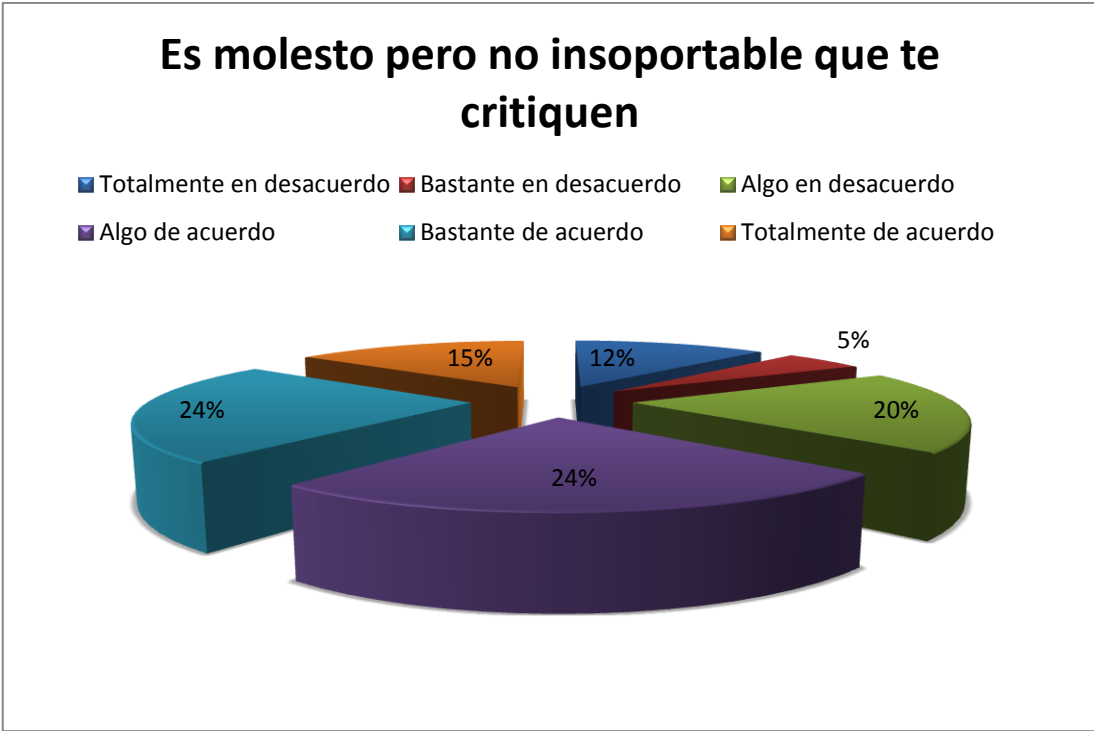


Gráfico N° 6
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran que un 24% de la población se encuentra Algo de Acuerdo y la misma cifra en cuanto a la opción Bastante de Acuerdo; de lo que podemos interpretar que una cantidad cercana a la mitad de la población considera la crítica como un factor molesto que no llega a ser insoportable; siendo que aproximadamente un 17% considera exactamente lo contrario.

2) Altas Autoexpectativas

Odio fallar en cualquier cosa		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	9	22,0
Algo en desacuerdo	10	24,4
Algo de acuerdo	6	14,6
Bastante de acuerdo	4	9,8
Totalmente de acuerdo	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 7

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a altas autoexpectativas, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra algo de acuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

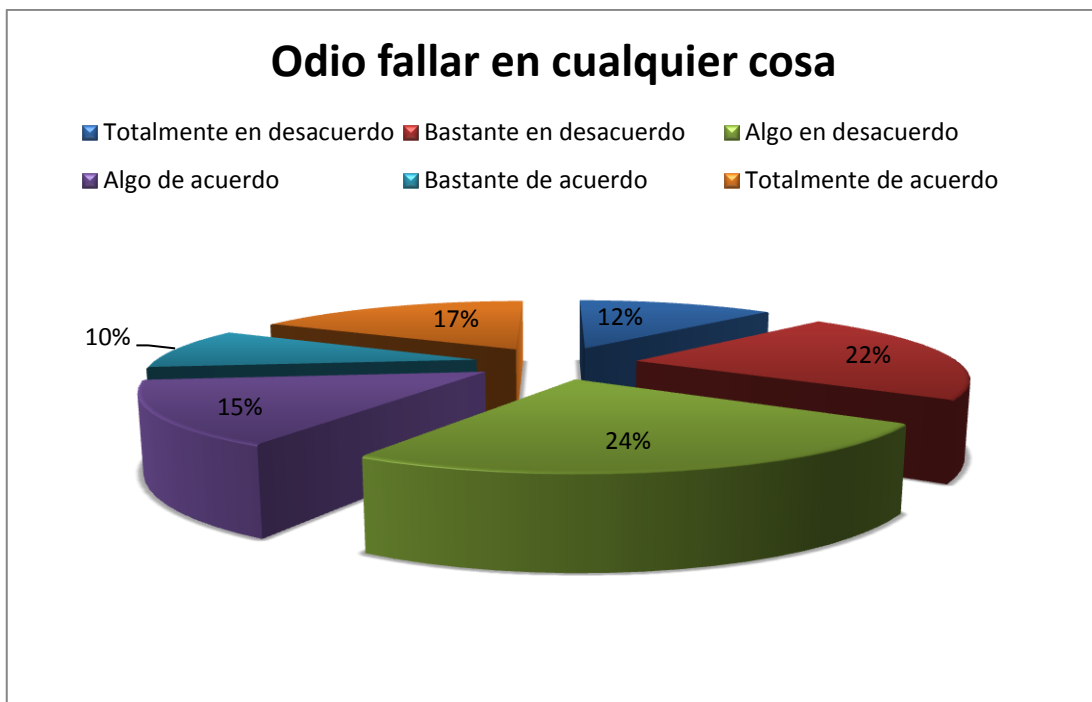


Gráfico N° 7
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 24%; en la opción Algo en Desacuerdo, estos corolarios llevados a interpretación manifiestan una cifra elevada de individuos evaluados que se encuentran en duda acerca de la sensación que provoca el fracaso y su percepción del mismo; siendo que tan solo un 17% de la población se encuentra totalmente de acuerdo y un 12% totalmente en desacuerdo, sabemos que al menos un 71% de la población fluctúa entre las opciones “Bastante” y “Algo”, sin ser exactas en su definición.

Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	4	9,8
Bastante en desacuerdo	9	22,0
Algo en desacuerdo	14	34,1
Algo de acuerdo	3	7,3
Bastante de acuerdo	4	9,8
Totalmente de acuerdo	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 8

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a altas autoexpectativas, se obtuvo que 4 individuos lo que corresponde al 10% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra algo de acuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

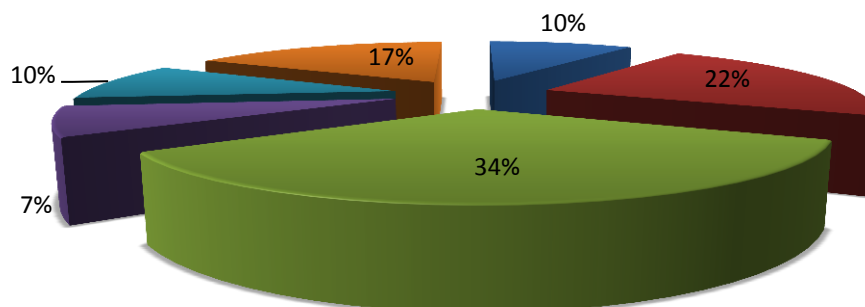


Gráfico N° 8

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 34% en la opción “Algo en Desacuerdo”, lo que demuestra que un alto nivel de individuos de la población evaluada manifiestan dudas; inclinándose hacia las opciones negativas, acerca de su percepción de la cota de importancia que se le provee al éxito en las actividades a realizarse, mientras que un 7% se inclina hacia la opción positiva, a pesar de también encontrarse en una opción de duda, siendo esta “Algo de Acuerdo”.

3) Culpabilización

Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	14,6
Bastante en desacuerdo	7	17,1
Algo en desacuerdo	3	7,3
Algo de acuerdo	8	19,5
Bastante de acuerdo	6	14,6
Totalmente de acuerdo	11	26,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 9

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a culpabilización, se obtuvo que 6 individuos lo que corresponde al 15% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 19% de la población se encuentra algo de acuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 11 individuos, correspondiente al 27% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

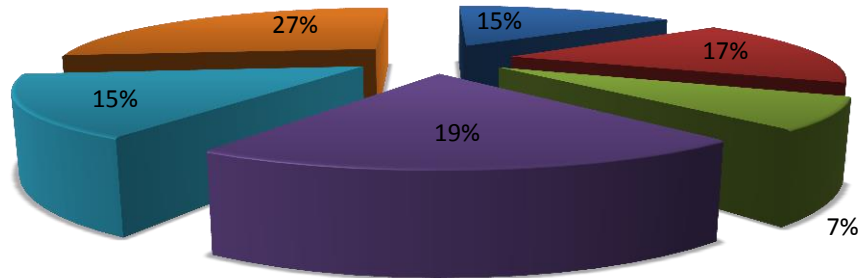


Gráfico N° 9

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 27% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Totalmente de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos consideran que las malas consecuencias se obtienen por acciones propias. Mientras que solo un 15% tiene una opinión directamente inversa a la anterior; encontrándose “Totalmente en Desacuerdo” con la opción presentada en este ítem.

Demasiadas personas malas escapan al castigo que merecen		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3	7,3
Bastante en desacuerdo	8	19,5
Algo en desacuerdo	10	24,4
Algo de acuerdo	8	19,5
Bastante de acuerdo	1	2,4
Totalmente de acuerdo	11	26,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 10

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a culpabilización, se obtuvo que 3 individuos lo que corresponde al 7% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población se encuentra algo de acuerdo; 1 individuos, correspondiente al 2% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 11 individuos, correspondiente al 27% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Demasiadas personas malas escapan al castigo que merecen

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

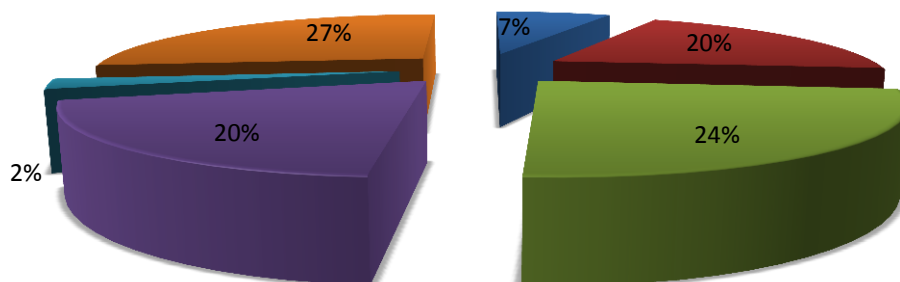


Gráfico N° 10

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 27% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Totalmente de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos consideran que en la mayor parte de los casos las personas no reciben las consecuencias que merecen en respuesta a sus malas acciones. Mientras que solo un 7% tiene una opinión directamente inversa a la anterior; encontrándose “Totalmente en Desacuerdo” con la opción presentada en este ítem.

4) Intolerancia a la Frustración

Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	11	26,8
Bastante en desacuerdo	7	17,1
Algo en desacuerdo	7	17,1
Algo de acuerdo	7	17,1
Bastante de acuerdo	6	14,6
Totalmente de acuerdo	3	7,3
TOTAL	41	100

Cuadro N° 11

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a intolerancia a la frustración, se obtuvo que 11 individuos lo que corresponde al 27% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo de acuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

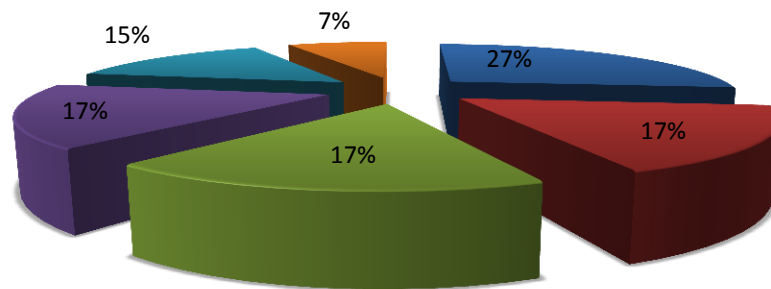


Gráfico N° 11

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el menor porcentaje, correspondiente al 7% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Totalmente de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos consideran que en la mayor parte de los casos es mejor conformarse con lo que se obtiene en lugar de intentar un cambio o conseguir un bien mayor. Mientras que un 27% tiene una opinión directamente inversa a la anterior; encontrándose “Totalmente en Desacuerdo” con la opción presentada en este ítem.

Creo que puedo soportar los errores de los demás		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	8	19,5
Algo en desacuerdo	7	17,1
Algo de acuerdo	8	19,5
Bastante de acuerdo	6	14,6
Totalmente de acuerdo	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 12
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a intolerancia a la frustración, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 19% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población se encuentra algo de acuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Creo que puedo soportar los errores de los demás

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

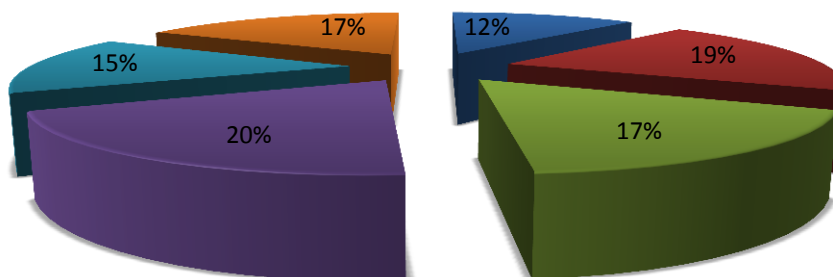


Gráfico N° 12

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 20% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda en cuanto su percepción de los errores y fracasos de las personas que se encuentran a su alrededor. Mientras que un 12% tiene una opinión contundente, en relación a la anterior; encontrándose “Totalmente en Desacuerdo” con la opción presentada en este ítem.

5) Preocupación y Ansiedad

No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	8	19,5
Bastante en desacuerdo	7	17,1
Algo en desacuerdo	7	17,1
Algo de acuerdo	8	19,5
Bastante de acuerdo	5	12,2
Totalmente de acuerdo	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 13

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a preocupación y ansiedad, se obtuvo que 8 individuos lo que corresponde al 19% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población se encuentra algo de acuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

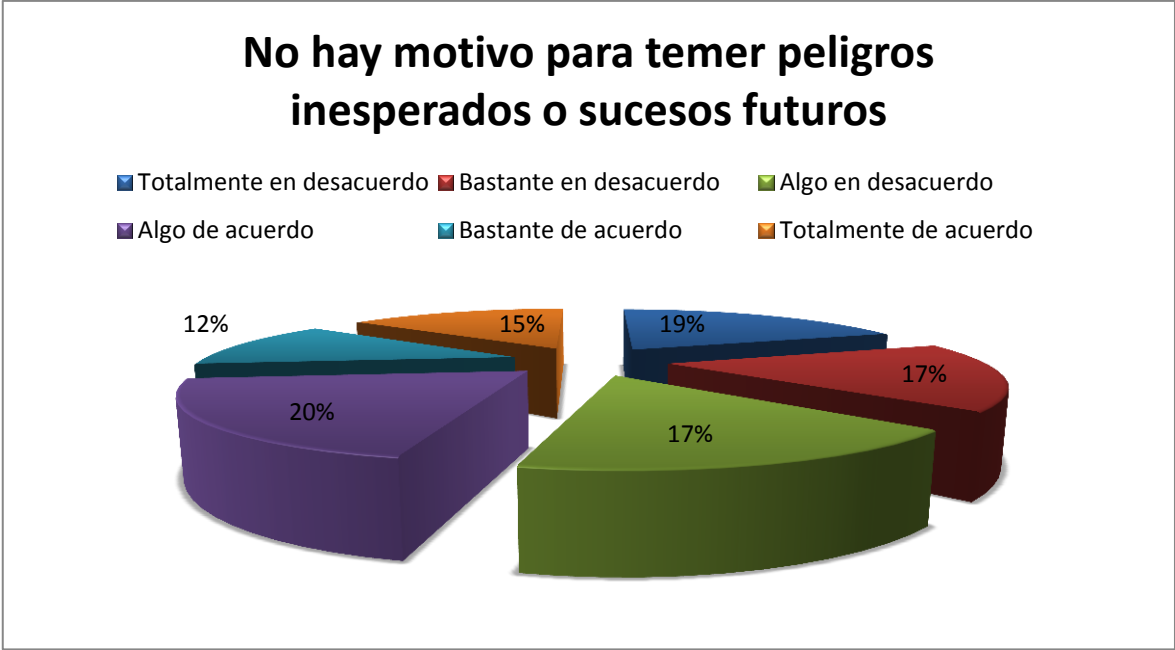


Gráfico N° 13
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 20% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda en cuanto su percepción del temor correspondiente a los sucesos futuros. Mientras que un 12% tiene una opinión cercana a la anterior; encontrándose “Bastante de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; estos corolarios demuestran claramente un nivel elevado de individuos que toman las opciones de duda más cercanas a la exacta positiva.

No puedo soportar correr riesgos		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3	7,3
Bastante en desacuerdo	7	17,1
Algo en desacuerdo	10	24,4
Algo de acuerdo	14	34,1
Bastante de acuerdo	5	12,2
Totalmente de acuerdo	2	4,9
TOTAL	41	100

Cuadro N° 14
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a preocupación y ansiedad, se obtuvo que 3 individuos lo que corresponde al 7% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 10 individuos, correspondiente al 25% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población se encuentra algo de acuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 2 individuos, correspondiente al 5% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

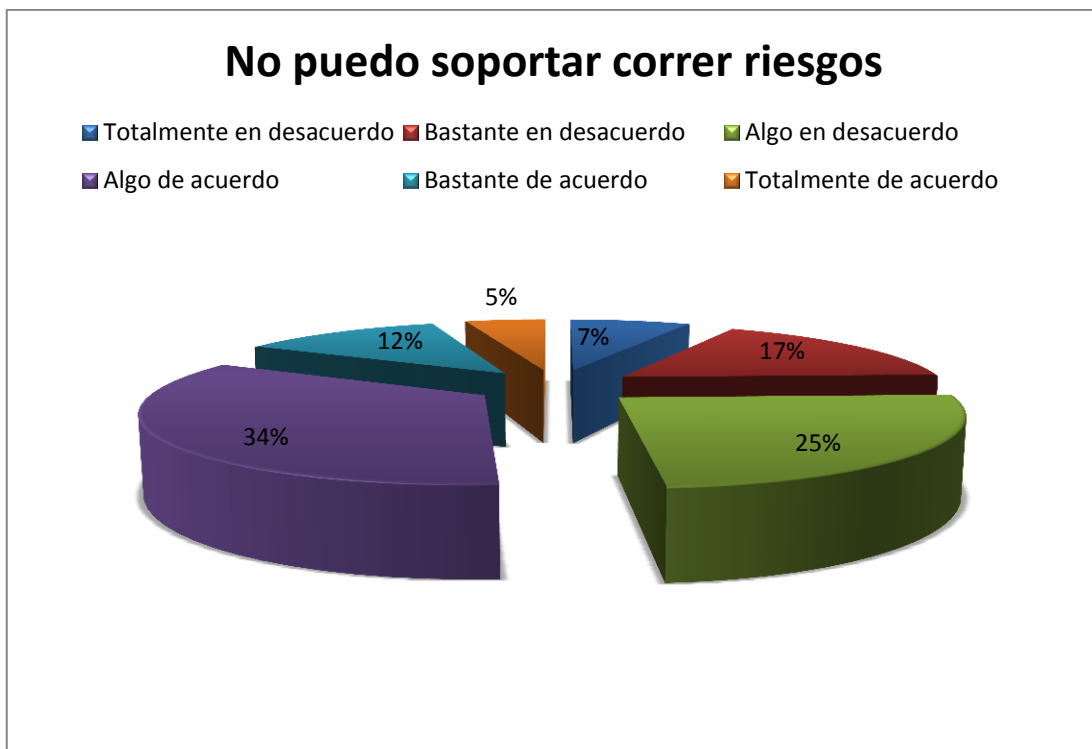


Gráfico N° 14
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 34% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda en cuanto su percepción del temor correspondiente al riesgo. Mientras que un 5% se encuentra “Totalmente de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; estos corolarios demuestran claramente un nivel elevado de individuos que de alguna forma aceptan este ítem como una afirmación real.

Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	6	14,6
Algo en desacuerdo	8	19,5
Algo de acuerdo	10	24,4
Bastante de acuerdo	6	14,6
Totalmente de acuerdo	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 15
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a preocupación y ansiedad, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 19% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población se encuentra algo de acuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

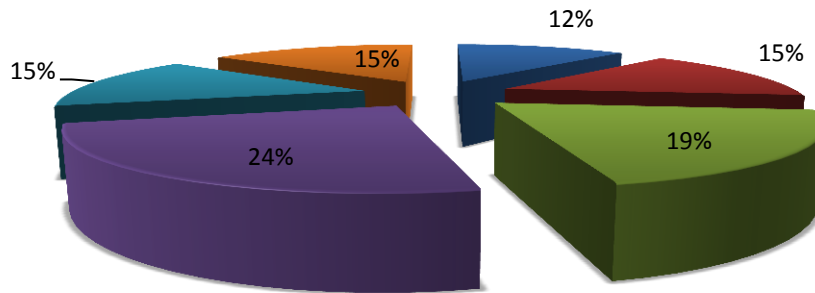


Gráfico N° 15

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 24% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de Acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda en cuanto la planificación de las reacciones en posibles situaciones de riesgo y eventos estresantes. Mientras que un 12% se encuentra “Totalmente en Desacuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran innecesaria la planificación de sus reacciones al encontrarse en una situación de riesgo.

6) Irresponsabilidad Emocional

Las personas no se ven perturbadas por las situaciones, sino por la forma en que las ven		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	8	19,5
Bastante en desacuerdo	4	9,8
Algo en desacuerdo	11	26,8
Algo de acuerdo	6	14,6
Bastante de acuerdo	4	9,8
Totalmente de acuerdo	8	19,5
TOTAL	41	100

Cuadro N° 16
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a irresponsabilidad emocional, se obtuvo que 8 individuos lo que corresponde al 19% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra algo de acuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 8 individuos, correspondiente al 19% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Las personas no se ven perturbadas por las situaciones, sino por la forma en que las ven

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

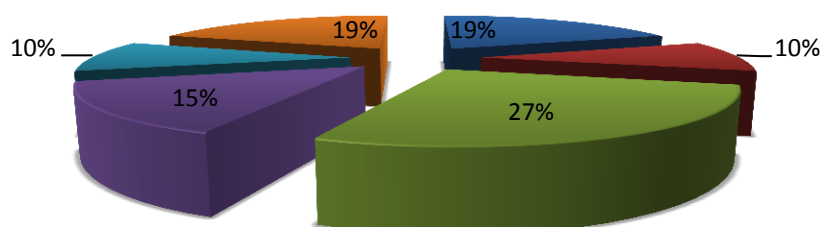


Gráfico N° 16

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 27% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo en desacuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda en cuanto a la percepción de las situaciones y las reacciones que estas provocan en las personas. Mientras que un 10% se encuentra “Bastante de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran más o menos cierta la afirmación.

Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	9	22,0
Bastante en desacuerdo	8	19,5
Algo en desacuerdo	6	14,6
Algo de acuerdo	7	17,1
Bastante de acuerdo	6	14,6
Totalmente de acuerdo	5	12,2
TOTAL	41	100

Cuadro N° 17
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a irresponsabilidad emocional, se obtuvo que 9 individuos lo que corresponde al 22% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 19% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo de acuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

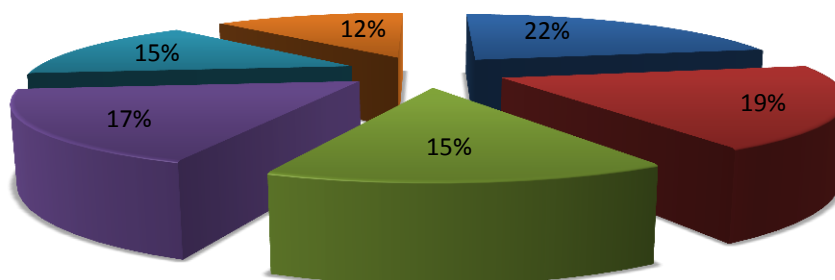


Gráfico N° 17

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 22% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Totalmente en desacuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos consideran falsa la afirmación en cuanto a la tolerancia de las situaciones y la interpretación de las mismas, discurriendo así que existen hechos verdaderamente insoportables sin importar la interpretación de los mismos. Mientras que un 12% se encuentra “Totalmente de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran totalmente cierta la afirmación.

7) Evitación de Problemas

Es mejor posponer las decisiones importantes		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	12	29,3
Bastante en desacuerdo	9	22,0
Algo en desacuerdo	7	17,1
Algo de acuerdo	5	12,2
Bastante de acuerdo	3	7,3
Totalmente de acuerdo	5	12,2
TOTAL	41	100

Cuadro N° 18

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a evitación de problemas, se obtuvo que 12 individuos lo que corresponde al 29% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra algo de acuerdo; 3 individuos, correspondiente al 8% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

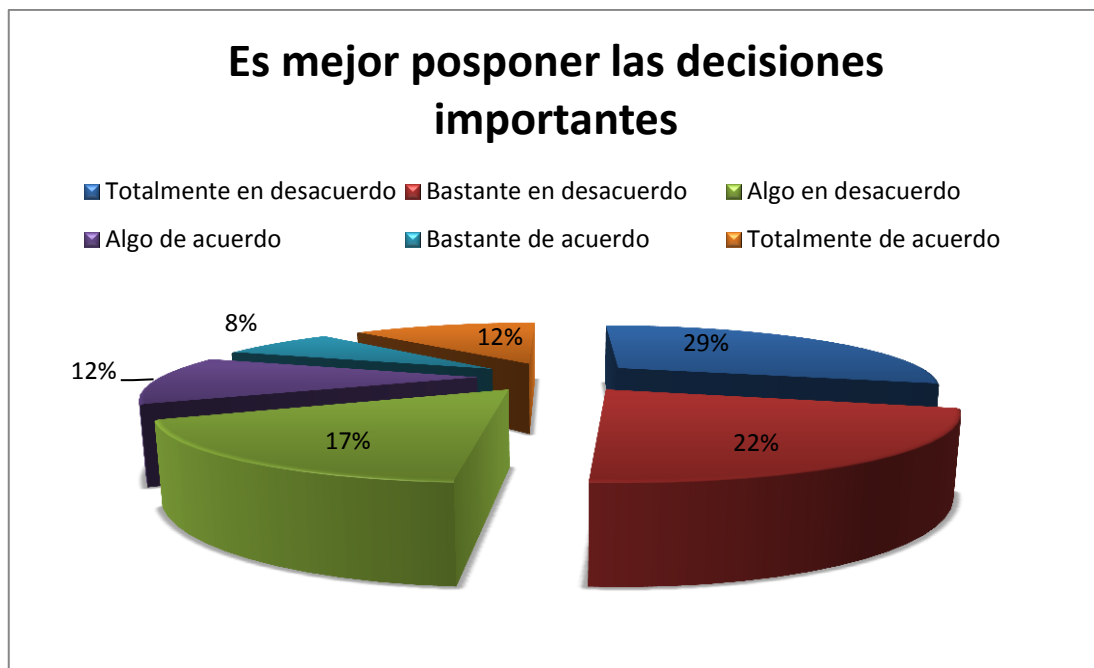


Gráfico N° 18
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 29% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Totalmente en desacuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos no consideran necesario posponer las decisiones importantes en su vida. Mientras que un 12% se encuentra “Totalmente de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran totalmente cierta la afirmación.

Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10	24,4
Bastante en desacuerdo	4	9,8
Algo en desacuerdo	4	9,8
Algo de acuerdo	6	14,6
Bastante de acuerdo	4	9,8
Totalmente de acuerdo	13	31,7
TOTAL	41	100

Cuadro N° 19

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a evitación de problemas, se obtuvo que 10 individuos lo que corresponde al 24% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 14% de la población se encuentra algo de acuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 13 individuos, correspondiente al 32% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

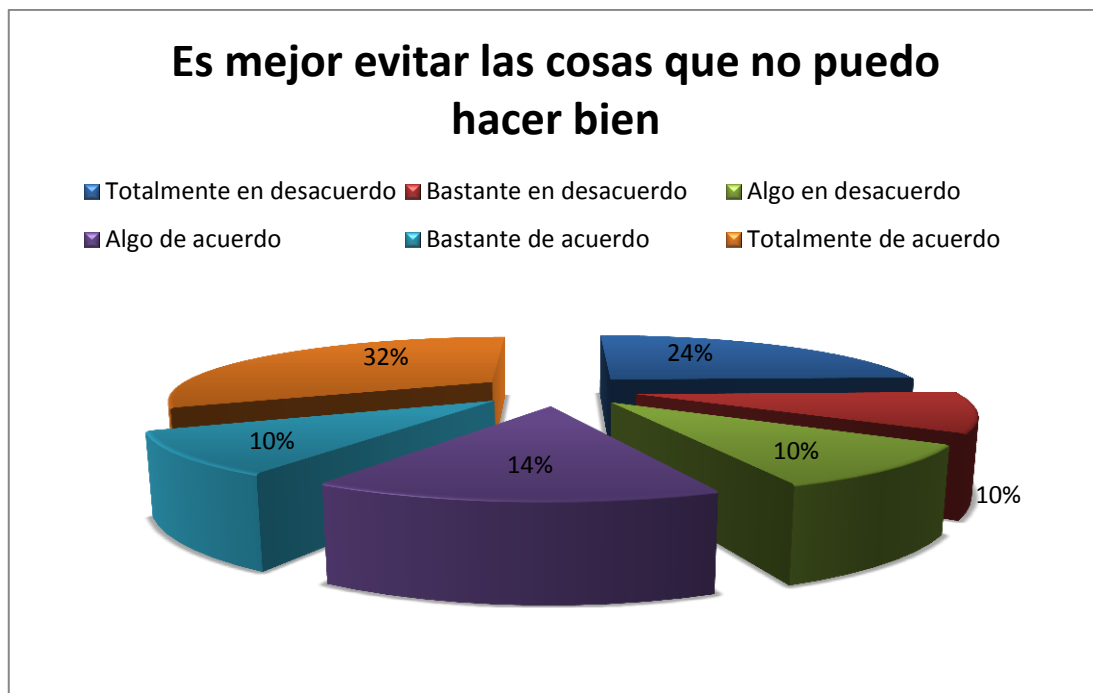


Gráfico N° 19
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 32% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Totalmente de acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos consideran necesario evitar las actividades que no logran realizar fácilmente de manera correcta. Mientras que un 10% se encuentra “Bastante en desacuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran falsa la afirmación.

8) Dependencia

Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	6	14,6
Algo en desacuerdo	5	12,2
Algo de acuerdo	19	46,3
Bastante de acuerdo	2	4,9
Totalmente de acuerdo	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 20

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a dependencia, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 19 individuos, correspondiente al 46% de la población se encuentra algo de acuerdo; 2 individuos, correspondiente al 5% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

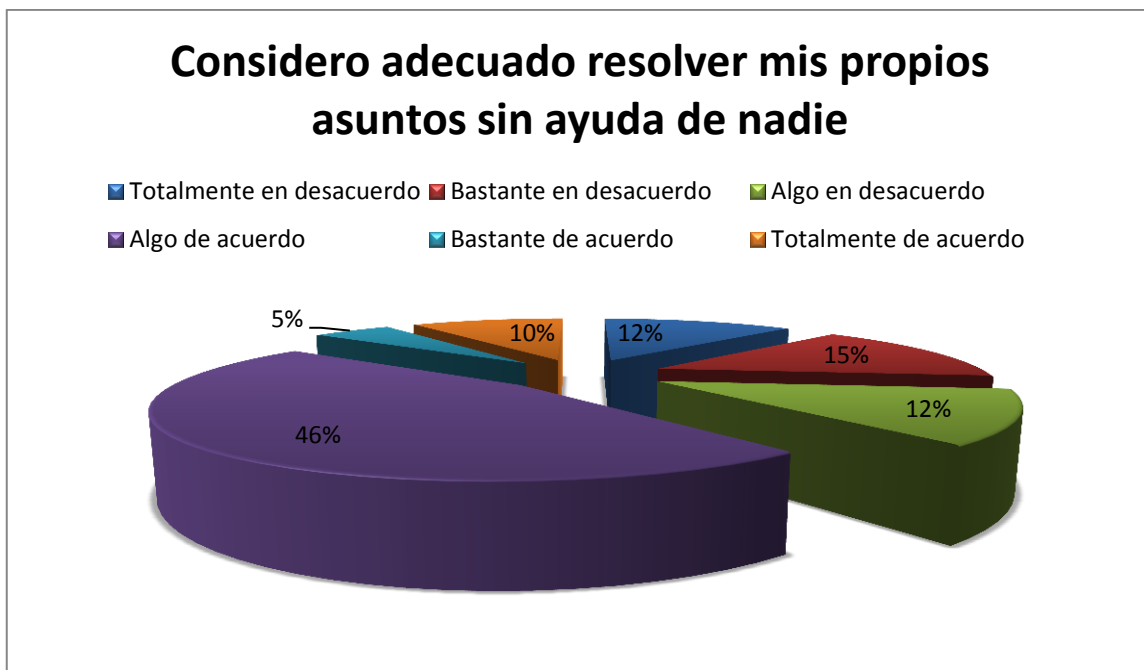


Gráfico N° 20
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 46% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda respecto a considerar necesario resolver los conflictos que se presenten a lo largo de su vida por sí solos y sin recurrir a ningún tipo de ayuda externa. Mientras que un 10% se encuentra “Totalmente de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran completamente cierta la afirmación.

Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	14,6
Bastante en desacuerdo	4	9,8
Algo en desacuerdo	7	17,1
Algo de acuerdo	14	34,1
Bastante de acuerdo	3	7,3
Totalmente de acuerdo	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 21
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a dependencia, se obtuvo que 6 individuos lo que corresponde al 15% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población se encuentra algo de acuerdo; 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

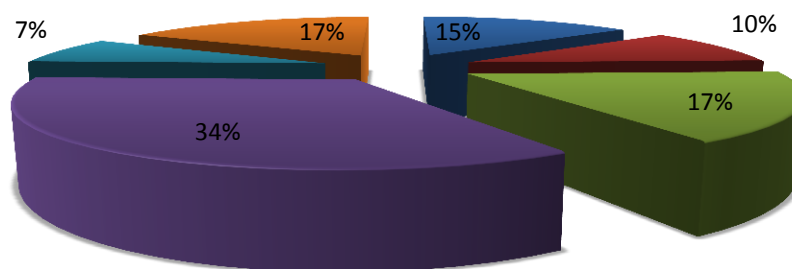


Gráfico N° 21

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 34% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda respecto a considerarse los únicos capaces de comprender y afrontar los problemas que se presentan en su vida cotidiana. Mientras que un 10% se encuentra “Bastante en desacuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran falsa la afirmación.

9) Indefensión

Siempre nos acompañarán los mismos problemas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10	24,4
Bastante en desacuerdo	6	14,6
Algo en desacuerdo	11	26,8
Algo de acuerdo	5	12,2
Bastante de acuerdo	3	7,3
Totalmente de acuerdo	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 22

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el primer indicador referente a indefensión, se obtuvo que 10 individuos lo que corresponde al 24% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra algo de acuerdo; 3 individuos, correspondiente al 7% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Siempre nos acompañarán los mismos problemas

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

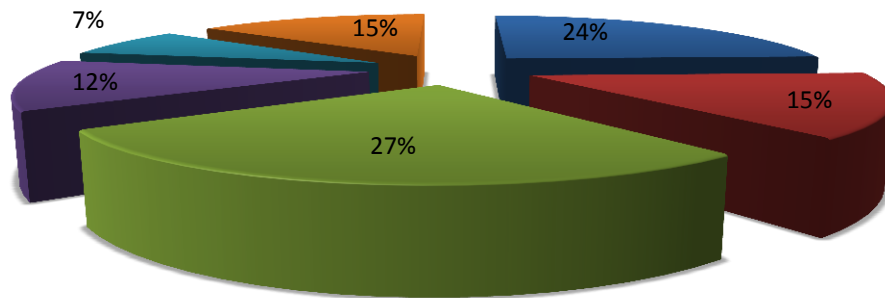


Gráfico N° 22

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 27% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo en desacuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda respecto a considerar los problemas cotidianos como entes permanentes a lo largo de la vida. Mientras que un 7% se encuentra “Bastante de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran cierta la afirmación.

Es casi imposible superar las influencias del pasado		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	4,9
Bastante en desacuerdo	7	17,1
Algo en desacuerdo	9	22,0
Algo de acuerdo	14	34,1
Bastante de acuerdo	4	9,8
Totalmente de acuerdo	5	12,2
TOTAL	41	100

Cuadro N° 23
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a indefensión, se obtuvo que 2 individuos lo que corresponde al 5% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población se encuentra algo de acuerdo; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

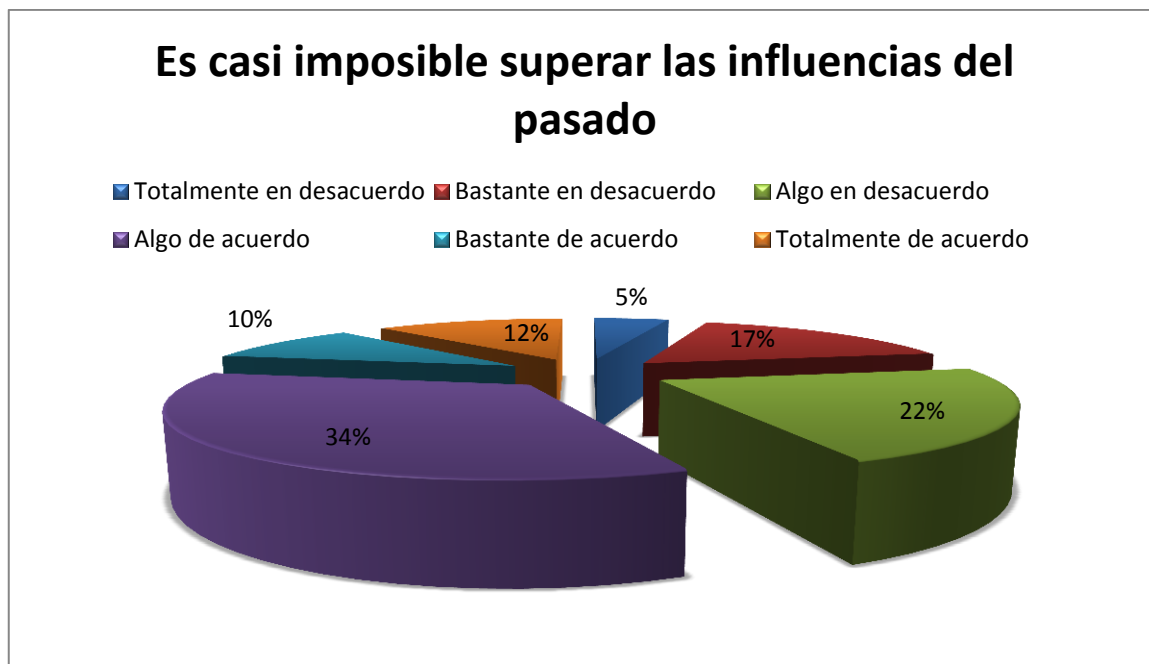


Gráfico N° 23
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 34% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda respecto a considerar imposible la superación de hechos dolorosos o traumáticos ocurridos en épocas pasadas. Mientras que un 10% se encuentra “Totalmente en desacuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran completamente falsa la afirmación.

10) Perfeccionismo

Existe una forma correcta de hacer cada cosa		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	12	29,3
Algo en desacuerdo	8	19,5
Algo de acuerdo	5	12,2
Bastante de acuerdo	7	17,1
Totalmente de acuerdo	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 24

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a perfeccionismo, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 12 individuos, correspondiente al 29% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra algo de acuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 4 individuos, correspondiente al 10% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

Existe una forma correcta de hacer cada cosa

■ Totalmente en desacuerdo ■ Bastante en desacuerdo ■ Algo en desacuerdo
■ Algo de acuerdo ■ Bastante de acuerdo ■ Totalmente de acuerdo

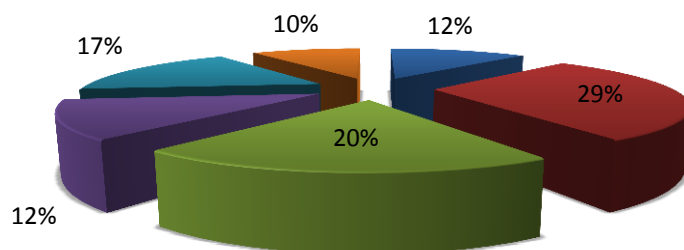


Gráfico N° 24

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 29% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Bastante en desacuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda respecto a la existencia de una sola forma adecuada y correcta de realizar ciertas actividades. Mientras que un 10% se encuentra “Totalmente de acuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran completamente cierta la afirmación.

No hay una solución perfecta para las cosas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	5	12,2
Bastante en desacuerdo	6	14,6
Algo en desacuerdo	5	12,2
Algo de acuerdo	12	29,3
Bastante de acuerdo	7	17,1
Totalmente de acuerdo	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 25
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en el segundo indicador referente a perfeccionismo, se obtuvo que 5 individuos lo que corresponde al 12% de la población se encuentra totalmente en desacuerdo; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra bastante en desacuerdo; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población se encuentra algo en desacuerdo; 12 individuos, correspondiente al 29% de la población se encuentra algo de acuerdo; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población se encuentra bastante de acuerdo y 6 individuos, correspondiente al 15% de la población se encuentra totalmente de acuerdo.

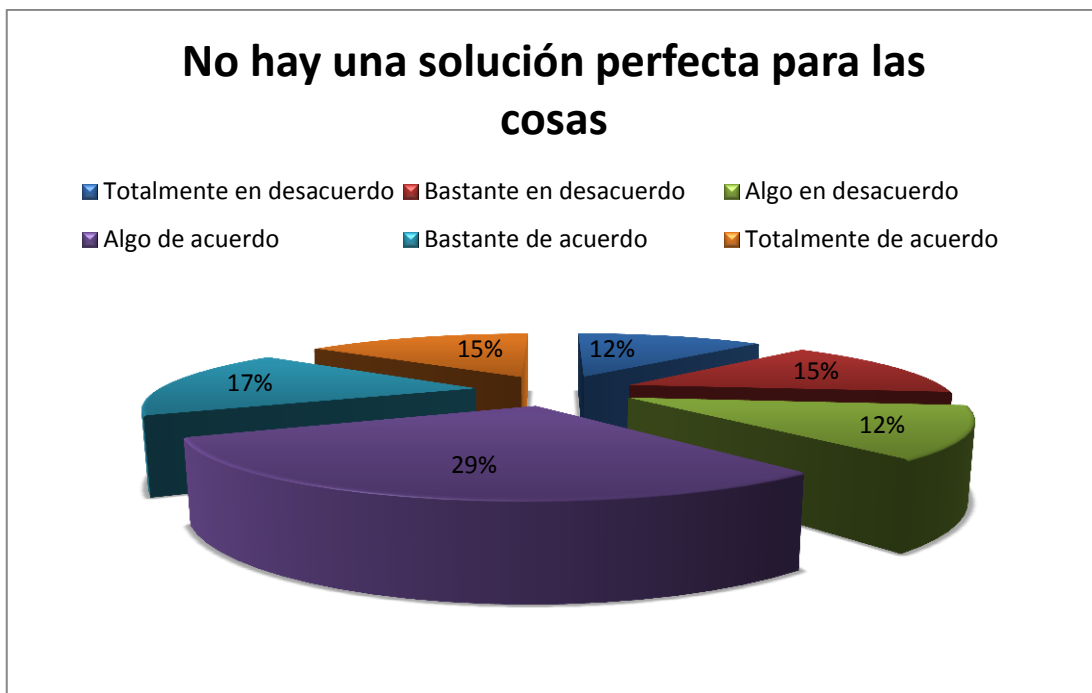


Gráfico N° 25
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran el mayor porcentaje, correspondiente al 29% de los individuos evaluados seleccionaron la opción “Algo de acuerdo”; lo que manifiesta que dichos sujetos se encuentran en duda respecto a la existencia una solución no solo correcta, sino también perfecta para cada conflicto o problema que pueda presentarse. Mientras que un 12% se encuentra “Totalmente en desacuerdo” con la opción presentada en este ítem; por lo que se observa que consideran completamente falsa la afirmación.

CREENCIAS IRRACIONALES

N°	CREENCIA IRRACIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Necesidad de Aceptación	5	12,2
2	Altas Autoexpectativas	0	0
3	Culpabilización	12	29,3
4	Intolerancia a la Frustración	1	2,4
5	Preocupación y Ansiedad	1	2,4
6	Irresponsabilidad Emocional	17	41,5
7	Evitación de Problemas	0	0
8	Dependencia	1	2,4
9	Indefensión	4	9,8
10	Perfeccionismo	0	0
	TOTAL	41	100

Cuadro N° 26

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el test de creencias irracionales, en su totalidad se obtuvo que 5 individuos, equivalente al 12.2% pertenecen a Necesidad de Aceptación; 12 sujetos, equivalente al 29.5% conciernen a Culpabilización; 1 persona, equivalente al 2.4% recaen a Intolerancia a la Frustración; 1 individuo, equivalente al 2.4% corresponden a Preocupación y Ansiedad; 17 evaluados, equivalente al 41.5% pertenecen a Irresponsabilidad Emocional; 1 sujeto, equivalente al 2.4% recaen a Dependencia; 4 evaluados, equivalente al 9.8% corresponden a Indefensión.

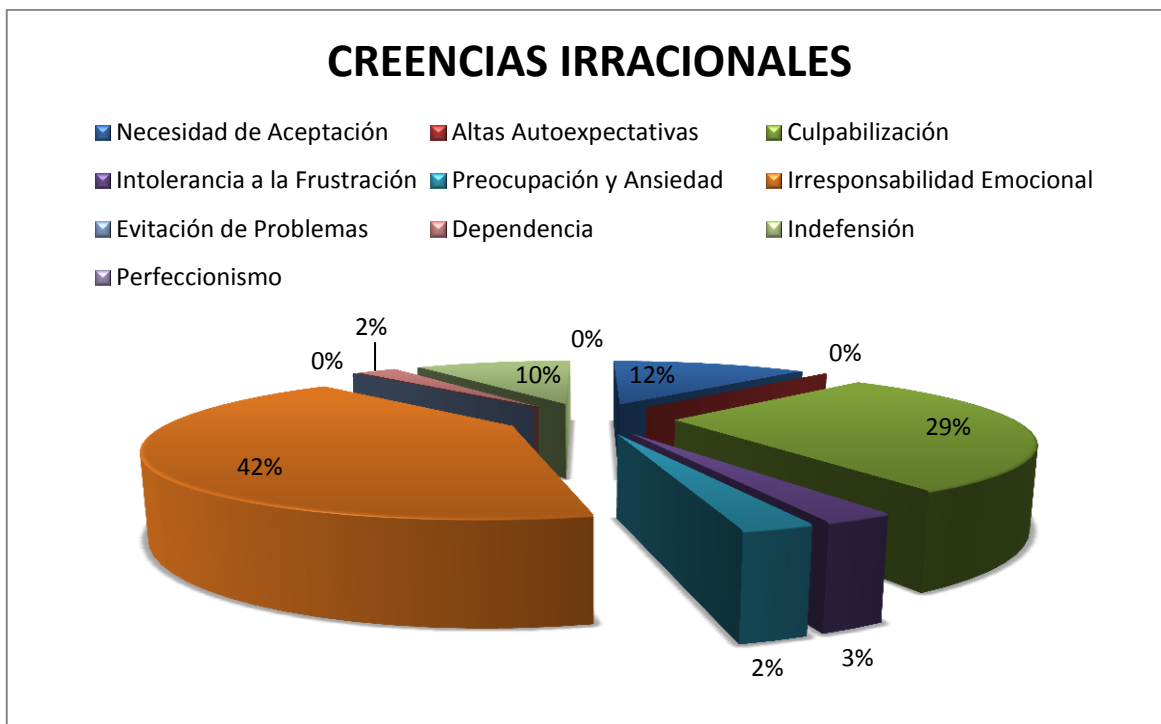


Gráfico N° 26
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 41.5 % de la población evaluada que corresponde a Irresponsabilidad Emocional; siendo esta la creencia irracional más frecuente en la población evaluada; seguida por la Culpabilización con un porcentaje de 29.5%. Por el contrario, las creencias irracionales menos frecuentes en la población evaluada son Altas Autoexpectativas, Evitación de Problemas y Perfeccionismo las cuales no se manifiestan en las evaluaciones realizadas. Dichos corolarios podrían manifestar una incidencia elevada de ausencia de control y toma de responsabilidad sobre las emociones propias en la población evaluada.

4.1.2 Análisis e interpretación de resultados de la variable dependiente

Instrumento: Test de Empatía Índice de Reactividad Interpersonal de Davis (IRI)

Objetivo: Recabar información relevante para el proceso de investigación con relación a la variable dependiente

Sueño despierto y fantaseo, con cierta regularidad, sobre cosas que podrían pasarme		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	15	36,6
Me describe un poco	10	24,4
Me describe bastante bien	5	12,2
Me describe bien	6	14,6
Me describe muy bien	5	12,2
TOTAL	41	100

Cuadro N° 27

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 15 sujetos lo que corresponde al 37% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 5 sujetos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 5 sujetos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Sueño despierto y fantaseo, con cierta regularidad, sobre cosas que podrían pasarme

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

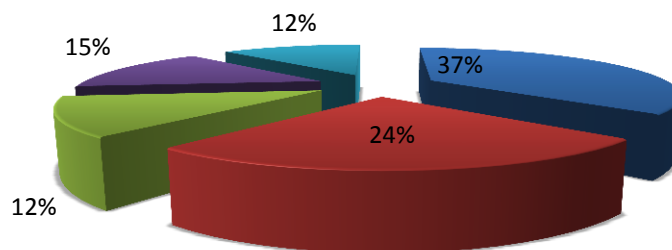


Gráfico N° 27

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 36.6 % de la población evaluada que no se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos no presentan fantasías y sueños sobre sucesos más o menos probables; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 12.2 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, en los profesionales en psicología.

Frecuentemente tengo sentimientos de compasión y preocupación respecto a gente menos afortunada que yo		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	4	9,8
Me describe un poco	16	39,0
Me describe bastante bien	8	19,5
Me describe bien	10	24,4
Me describe muy bien	3	7,3
TOTAL	41	100

Cuadro N° 28
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 4 sujetos lo que corresponde al 10% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 16 individuos, correspondiente al 39% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 8 sujetos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 3 sujetos, correspondiente al 7% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Frecuentemente tengo sentimientos de compasión y preocupación respecto a gente menos afortunada que yo

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

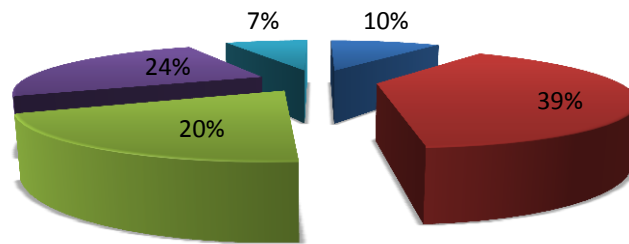


Gráfico N° 28

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 39 % de la población evaluada se encuentra tan solo un poco identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos manifiestan sentimientos de compasión y preocupación respecto a personas menos afortunadas con poca frecuencia; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 7.3 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, estos individuos en cambio presentan sentimientos de compasión y preocupación más frecuentemente que los anteriores.

En algunas ocasiones encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de las otras personas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	10	24,4
Me describe un poco	9	22,0
Me describe bastante bien	12	29,3
Me describe bien	9	22,0
Me describe muy bien	1	2,4
TOTAL	41	100

Cuadro N° 29
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 10 sujetos lo que corresponde al 24% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 12 sujetos, correspondiente al 29% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 1 sujeto, correspondiente al 2% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

En algunas ocasiones encuentro difícil ver las cosas desde el punto de vista de las otras personas

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

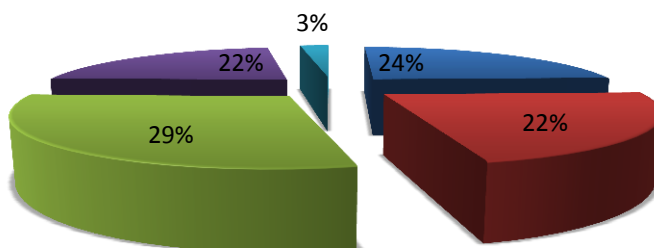


Gráfico N° 29

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 29.3 % de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que manifiesta que estos individuos encuentran difícil la mayor parte de las veces, ver las cosas desde el punto de vista de otras personas; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 2 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, dichos individuos en cambio no logran ver las cosas desde otro punto de vista diferente al propio.

No suelo sentir mucha lástima por las otras personas cuando tienen problemas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	10	24,4
Me describe un poco	10	24,4
Me describe bastante bien	7	17,1
Me describe bien	10	24,4
Me describe muy bien	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 30

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 10 sujetos lo que corresponde al 24% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 7 sujetos, correspondiente al 17 % de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 4 sujeto, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

No suelo sentir mucha lástima por las otras personas cuando tienen problemas

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

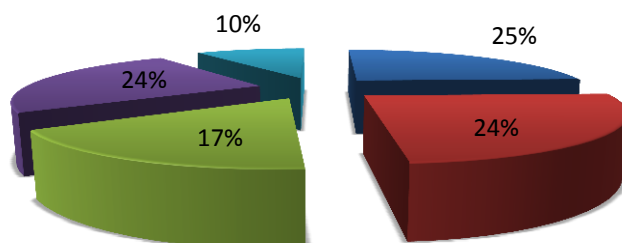


Gráfico N° 30

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente a un promedio de 24.4 % de la población evaluada que se encuentra poco identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos presentan frecuentemente sentimientos de lástima cuando otras personas se encuentran en situaciones conflictivas; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 10 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem; esta parte de la población en cambio, no acostumbra manifestar sentimientos de lástima.

Me siento realmente involucrado con los sentimientos de los personajes de una novela		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	14	34,1
Me describe un poco	6	14,6
Me describe bastante bien	9	22,0
Me describe bien	5	12,2
Me describe muy bien	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 31
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 14 sujetos lo que corresponde al 34% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 9 sujetos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 7 sujetos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

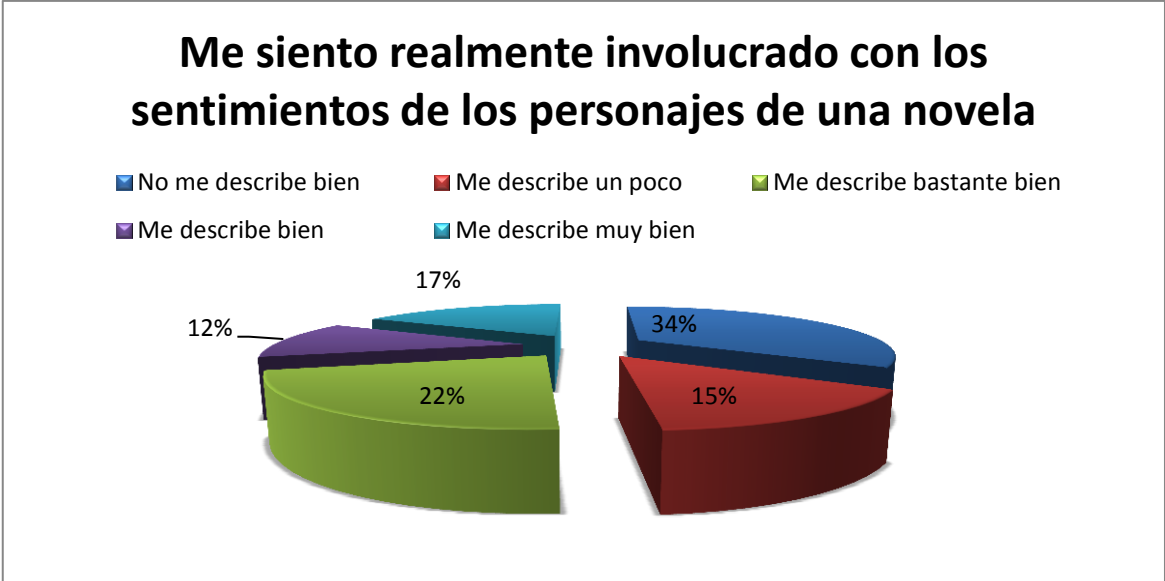


Gráfico N° 31
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 34.1 % de la población evaluada que no se encuentra identificada con el presente ítem, mismos que no presentan ningún tipo de identificación en cuanto a personajes de ficción; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 12.2 % que sí se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, esta parte de la población en cambio sí se involucra personal y emocionalmente con los personajes ficticios.

En las situaciones de emergencia me siento aprensivo y a punto de enfermarme		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	9	22,0
Me describe un poco	6	14,6
Me describe bastante bien	10	24,4
Me describe bien	7	17,1
Me describe muy bien	9	22,0
TOTAL	41	100

Cuadro N° 32
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 9 sujetos lo que corresponde al 22% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 10 sujetos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 9 sujetos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.



Gráfico N° 32
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 24.4 % de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos, manifiestan síntomas somáticos y niveles de ansiedad elevados en situaciones de emergencia; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 14.6 % que se siente un poco identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, estos individuos en cambio padecen una cantidad mínima de síntomas o complicaciones en situaciones de emergencia.

Generalmente soy objetivo cuando veo una película o representación teatral y no suelo sentirme completamente inmerso en ellas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	5	12,2
Me describe un poco	7	17,1
Me describe bastante bien	14	34,1
Me describe bien	9	22,0
Me describe muy bien	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 33
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 5 sujetos lo que corresponde al 12% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 14 sujetos, correspondiente al 34% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 6 sujetos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Generalmente soy objetivo cuando veo una película o representación teatral y no suelo sentirme completamente inmerso en ellas



Gráfico N° 33

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 34.1 % de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos observan una historia ficticia de manera objetiva y sin involucrarse emocional y personalmente; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 12 % que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, estos individuos en cambio tienden a involucrarse emocionalmente en relación a los personajes ficticios.

Intento contemplar la posición de todo el mundo antes de tomar una decisión		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	1	2,4
Me describe un poco	7	17,1
Me describe bastante bien	14	34,1
Me describe bien	15	36,6
Me describe muy bien	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 34
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 1 sujetos lo que corresponde al 2% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 14 sujetos, correspondiente al 34% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 15 individuos, correspondiente al 37% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 4 sujetos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Intento contemplar la posición de todo el mundo antes de tomar una decisión

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

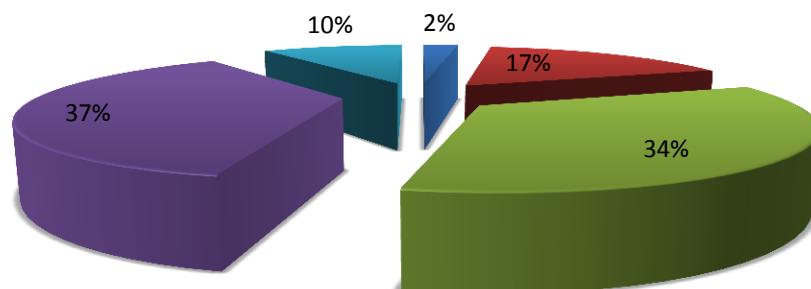


Gráfico N° 34

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 36.6 % de la población evaluada que sí se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos tienden a tomar en cuenta la afectación de todas las personas involucradas previamente a la toma de una decisión conflictiva; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 2 % que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, mismos que tienden a tomar las decisiones de manera más apresurada y sin importar la posición de las demás personas involucradas.

Cuando veo a una persona de quien se aprovechan, me siento un tanto protector hacia ella		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	5	12,2
Me describe un poco	8	19,5
Me describe bastante bien	10	24,4
Me describe bien	10	24,4
Me describe muy bien	8	19,5
TOTAL	41	100

Cuadro N° 35
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 5 sujetos lo que corresponde al 12% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 10 sujetos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 8 sujetos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Cuando veo a una persona de quien se aprovechan, me siento un tanto protector hacia ella

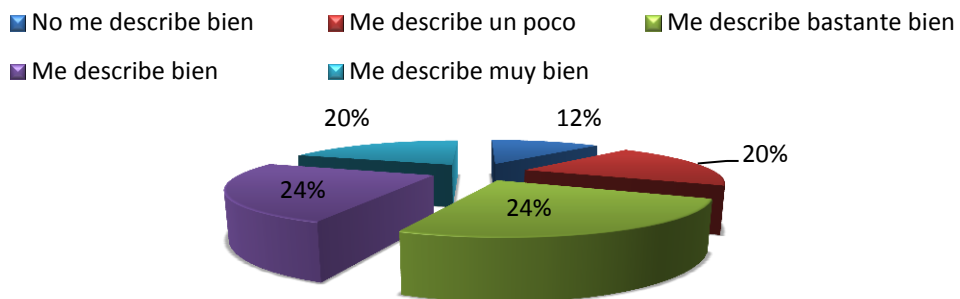


Gráfico N° 35

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente a un promedio de 24.4 % de la población evaluada que se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos tienden hacia la protección de las personas menos afortunadas; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 12 % que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, mismos que por lo tanto no suelen ofrecer protección alguna a las personas en posición de desventaja que se encuentran a su alrededor.

A veces me siento indefenso cuando estoy en medio de una situación con mucha carga emocional		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	4	9,8
Me describe un poco	7	17,1
Me describe bastante bien	6	14,6
Me describe bien	14	34,1
Me describe muy bien	10	24,4
TOTAL	41	100

Cuadro N° 36
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 4 sujetos lo que corresponde al 10% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 6 sujetos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 10 sujeto, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

A veces me siento indefenso cuando estoy en medio de una situación con mucha carga emocional

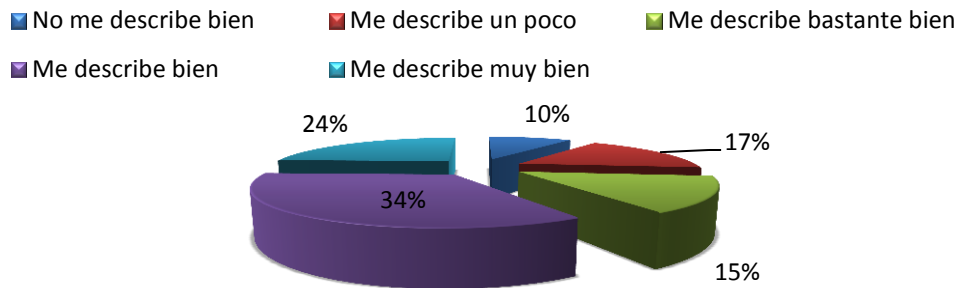


Gráfico N° 36

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 34 % de la población evaluada que sí se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa un alto nivel de indefensión en situaciones de presión o carga emocional en la población evaluada; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 10 % que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que dichos individuos poseen mayor capacidad defensiva ante situaciones estresantes.

A veces intento comprender mejor a mis amigos imaginando cómo se deben ver las cosas desde su punto de vista		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	1	2,4
Me describe un poco	4	9,8
Me describe bastante bien	16	39,0
Me describe bien	14	34,1
Me describe muy bien	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 37

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 1 sujeto lo que corresponde al 2% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 16 sujetos, correspondiente al 39% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 6 sujeto, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

A veces intento comprender mejor a mis amigos imaginando cómo se deben ver las cosas desde su punto de vista

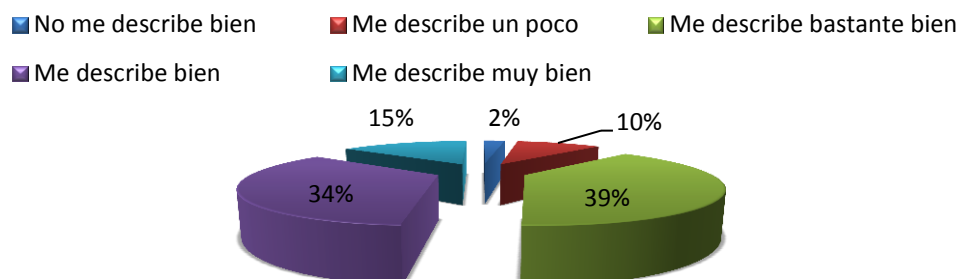


Gráfico N° 37

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 39 % de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que los individuos se sienten mayormente capacitados para ubicar el punto de vista de los demás y reconocer o comprender la situación en un ángulo distinto; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 2.4% que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estos individuos no poseen la facilidad de comprender el punto de vista de los demás.

Llegar a sentirme extremadamente involucrado en un buen libro o película es bastante raro para mi		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	12	29,3
Me describe un poco	8	19,5
Me describe bastante bien	9	22,0
Me describe bien	9	22,0
Me describe muy bien	3	7,3
TOTAL	41	100

Cuadro N° 38
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 12 sujetos lo que corresponde al 29.3% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 9 sujetos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 3 sujetos, correspondiente al 7.3% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

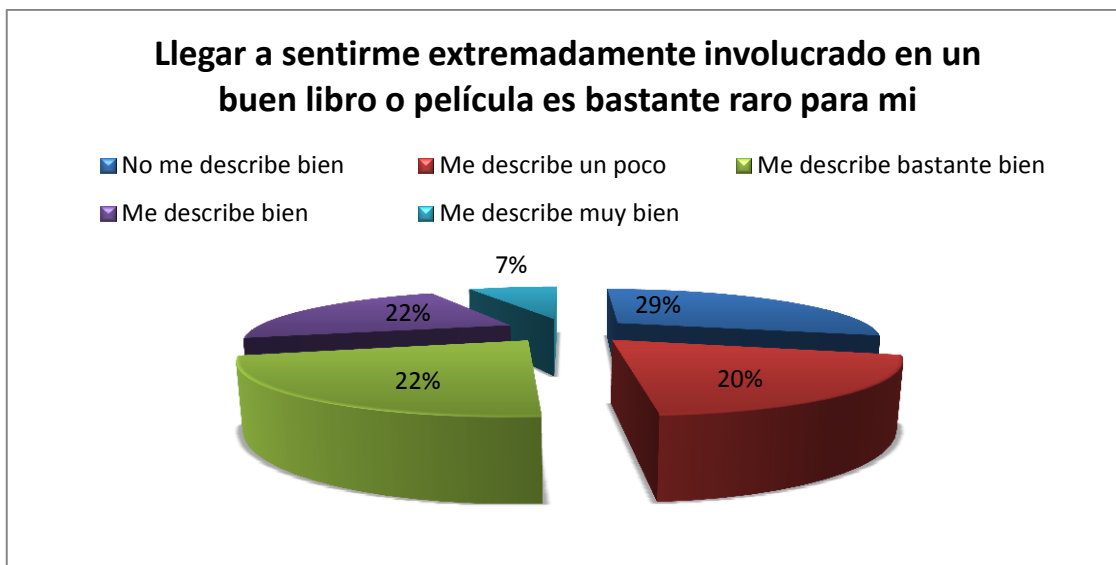


Gráfico N° 38
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 29.3 % de la población evaluada que no se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que estos individuos frecuentemente suelen sentirse identificados con personajes ficticios; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 7.3 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que dichos sujetos evaluados no acostumbran generar empatía con personajes ficticios.

Cuando veo que alguien se ha hecho daño suelo mantener la calma		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	9	22,0
Me describe un poco	5	12,2
Me describe bastante bien	10	24,4
Me describe bien	6	14,6
Me describe muy bien	11	26,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 39

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 9 sujetos lo que corresponde al 22% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 10 sujetos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 11 sujetos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.



Gráfico N° 39
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 26.8 % de la población evaluada que se encuentra muy identificada con el presente ítem, lo que significa que a esta parte de la población evaluada le resulta sencillo mantener una posición calmada ante situaciones estresantes y emergencias; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 12 % que se siente un poco identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estos individuos son propensos a tener reacciones impulsivas en situaciones estresantes y emergencias.

Las desgracias de otras personas no me suelen perturbar demasiado		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	10	24,4
Me describe un poco	6	14,6
Me describe bastante bien	16	39,0
Me describe bien	7	17,1
Me describe muy bien	2	4,9
TOTAL	41	100

Cuadro N° 40

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 10 sujetos lo que corresponde al 24% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 16 sujetos, correspondiente al 39% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 2 sujetos, correspondiente al 5% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Las desgracias de otras personas no me suelen perturbar demasiado

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

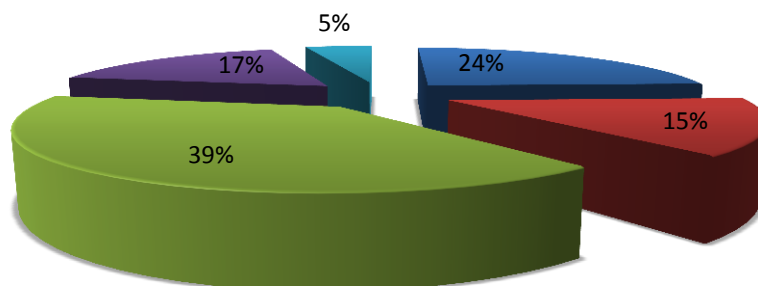


Gráfico N° 40

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 39 % de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos no tienden a poseer sentimientos negativos ante las desgracias ocurridas a sus semejantes; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 5 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estos sujetos suelen sentirse perturbados ante situaciones de desgracia padecidas por otras personas.

Si estoy convencido de tener la certeza sobre algo no suelo perder demasiado tiempo escuchando las argumentaciones de otras personas		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	7	17,1
Me describe un poco	6	14,6
Me describe bastante bien	17	41,5
Me describe bien	7	17,1
Me describe muy bien	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 41
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 7 sujetos lo que corresponde al 17% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 17 sujetos, correspondiente al 42% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 4 sujeto, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Si estoy convencido de tener la certeza sobre algo no suelo perder demasiado tiempo escuchando las argumentaciones de otras personas

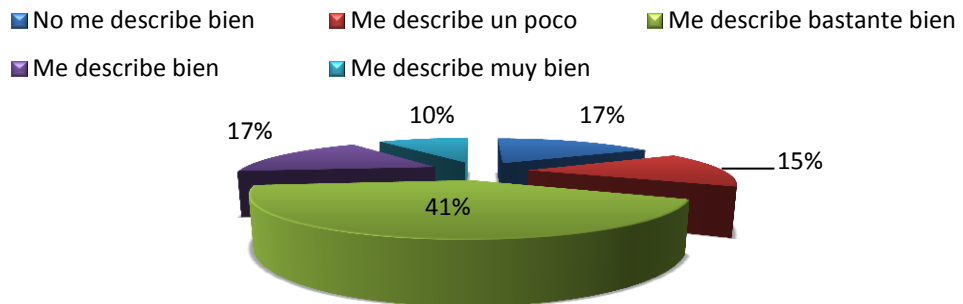


Gráfico N° 41
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 41.5 % de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que este porcentaje de la población evaluada constituye individuos quienes acostumbran manejar su propio punto de vista y no tomar en cuenta argumentos externos cuando consideran que el suyo es el apropiado; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 10 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estos individuos suelen tomar en cuenta las opiniones de los demás sin importar que estas sean correctas o incorrectas.

Después de ver una representación teatral o una película me he sentido como si yo hubiese sido uno de los personajes		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	13	31,7
Me describe un poco	12	29,3
Me describe bastante bien	8	19,5
Me describe bien	6	14,6
Me describe muy bien	2	4,9
TOTAL	41	100

Cuadro N° 42

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 13 sujetos lo que corresponde al 32% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 12 individuos, correspondiente al 29% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 8 sujetos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 2 sujetos, correspondiente al 5% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Después de ver una representación teatral o una película me he sentido como si yo hubiese sido uno de los personajes

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

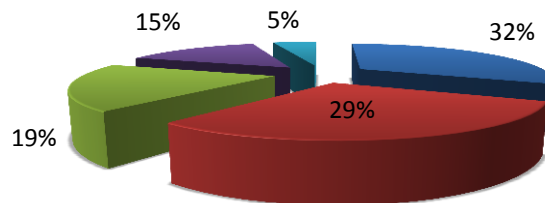


Gráfico N° 42

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 31.7 % de la población evaluada que no se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que estos individuos no suelen generar mayor grado de empatía con personajes ficticios ni colocarse en el lugar de los mismos dentro de la representación; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 4.9 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que dicha parte de la población sí suele colocarse en el lugar de un personaje ficticio.

Me asusta encontrarme en una situación emocional tensa		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	8	19,5
Me describe un poco	4	9,8
Me describe bastante bien	10	24,4
Me describe bien	8	19,5
Me describe muy bien	11	26,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 43

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 8 sujetos lo que corresponde al 20% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 10 sujetos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 11 sujetos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Me asusta encontrarme en una situación emocional tensa

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

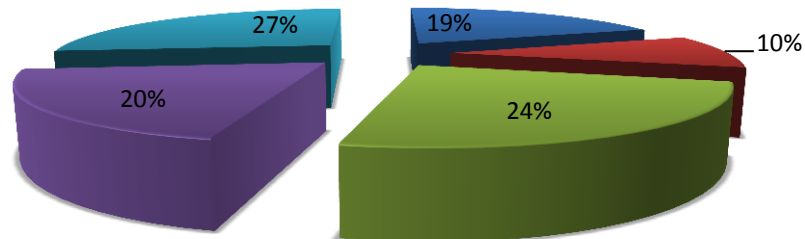


Gráfico N° 43

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 26.8 % de la población evaluada que se encuentra muy identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos tienen cierto grado de temor hacia las situaciones emocionalmente intensas; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 9.8% que se siente un poco identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, no suelen sentir temor ante las situaciones con alta carga emocional.

A veces no siento demasiada lástima cuando veo que tratan a una persona de forma injusta		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	9	22,0
Me describe un poco	10	24,4
Me describe bastante bien	9	22,0
Me describe bien	9	22,0
Me describe muy bien	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 44
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 9 sujetos lo que corresponde al 22% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 9 sujetos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 4 sujetos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

A veces no siento demasiada lástima cuando veo que tratan a una persona de forma injusta

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

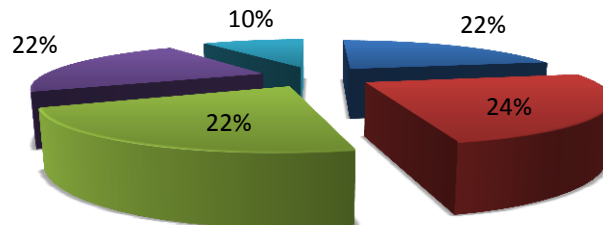


Gráfico N° 44
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 24.4 % de la población evaluada que se encuentra un poco identificada con el presente ítem, lo que significa que estas personas suelen sentir lástima mínimamente al considerar el trato injusto profesado a otra persona; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 10 % que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estos individuos no suelen sentir un nivel considerable de lástima al conocer una situación de trato injusto a otra persona.

Suelo ser bastante efectivo al enfrentarme a situaciones de emergencia		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	9	22,0
Me describe un poco	10	24,4
Me describe bastante bien	10	24,4
Me describe bien	5	12,2
Me describe muy bien	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 45

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 9 sujetos lo que corresponde al 22% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 10 sujetos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 7 sujeto, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Suelo ser bastante efectivo al enfrentarme a situaciones de emergencia

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

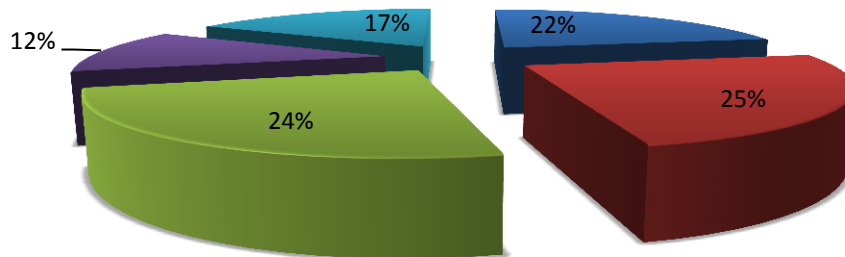


Gráfico N° 45

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente a un promedio de 24.4 % de la población evaluada que se encuentra poco identificada con el presente ítem, lo que significa que este porcentaje de individuos no suelen ser demasiado efectivos en situaciones estresantes o emergentes; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 12% que sí se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que este porcentaje se encuentra constituido por individuos altamente efectivos en cuanto a las situaciones de emergencia.

Frecuentemente me siento afectado por cosas que veo que pasan		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	9	22,0
Me describe un poco	10	24,4
Me describe bastante bien	10	24,4
Me describe bien	9	22,0
Me describe muy bien	3	7,3
TOTAL	41	100

Cuadro N° 46

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 9 sujetos lo que corresponde al 22% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 10 individuos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 10 sujetos, correspondiente al 24% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 9 individuos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 3 sujetos, correspondiente al 7% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

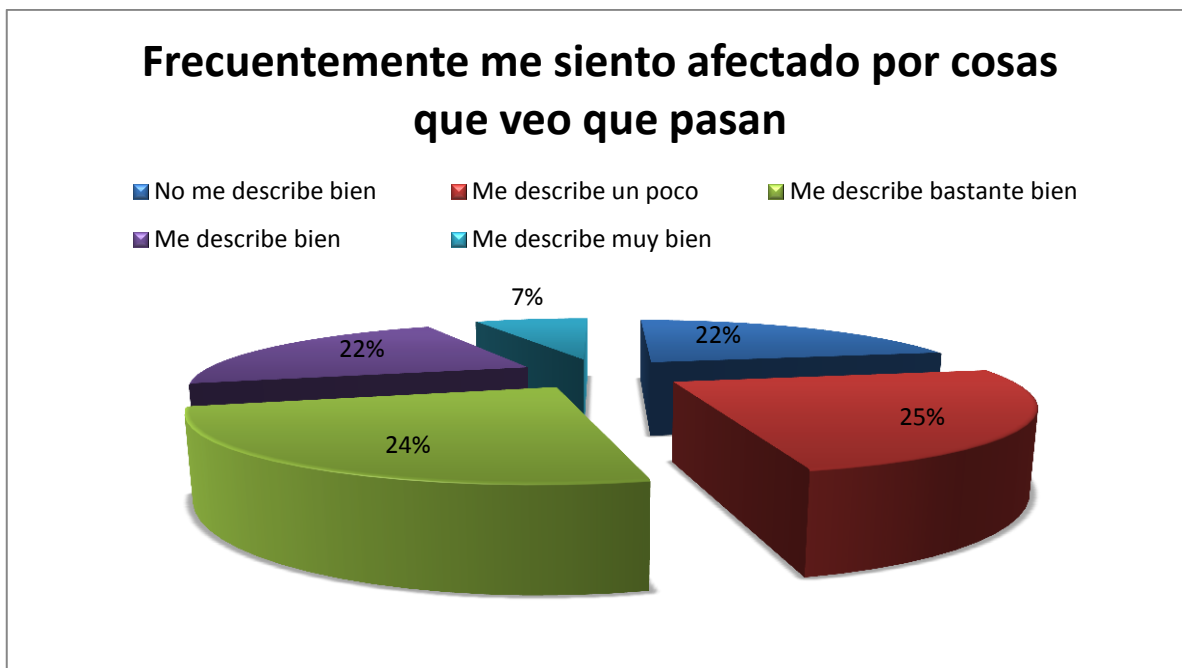


Gráfico N° 46
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente a un promedio de 24.4 % de la población evaluada que se encuentra poco identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos se sienten raramente afectados por situaciones ajenas a ellos; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 7% que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estos sujetos suelen sentirse afectados por cualquier tipo de situación externa.

Creo que cada situación enfrenta dos caras e intento contemplarlas a las dos		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	4	9,8
Me describe un poco	14	34,1
Me describe bastante bien	11	26,8
Me describe bien	6	14,6
Me describe muy bien	6	14,6
TOTAL	41	100

Cuadro N° 47
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 4 sujetos lo que corresponde al 10% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 14 individuos, correspondiente al 34% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 11 sujetos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 6 individuos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 6 sujetos, correspondiente al 15% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

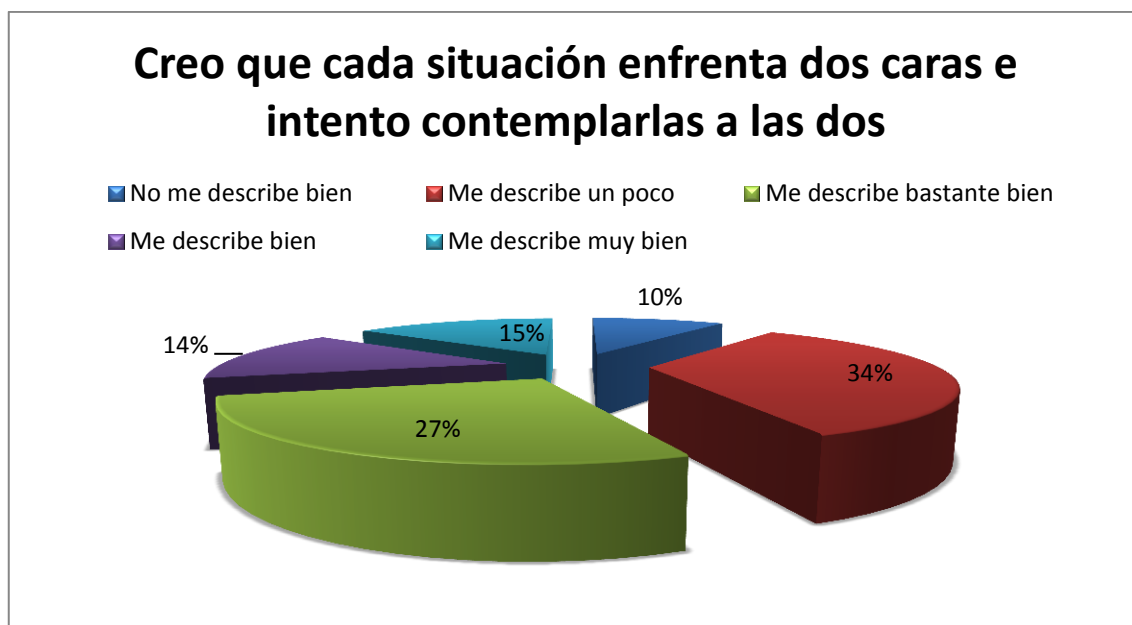


Gráfico N° 47
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 34% de la población evaluada que se encuentra poco identificada con el presente ítem lo que significa que dichos individuos consideran mínimamente que las situaciones tengan dos fases distintas ni que sea necesario observar ambos puntos de la situación; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 9.8% que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que este porcentaje está compuesto por sujetos que no consideran que las situaciones tengan dos fases distintas ni que sea necesario observar ambos puntos de la situación.

Me describiría a mí mismo como una persona con bastante buen corazón		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	2	4,9
Me describe un poco	3	7,3
Me describe bastante bien	16	39,0
Me describe bien	13	31,7
Me describe muy bien	7	17,1
TOTAL	41	100

Cuadro N° 48
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 4 sujetos lo que corresponde al 5% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 3 individuos, correspondiente al 7% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 16 sujetos, correspondiente al 39% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 13 individuos, correspondiente al 32% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 7 sujetos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Me describiría a mi mismo como una persona con bastante buen corazón

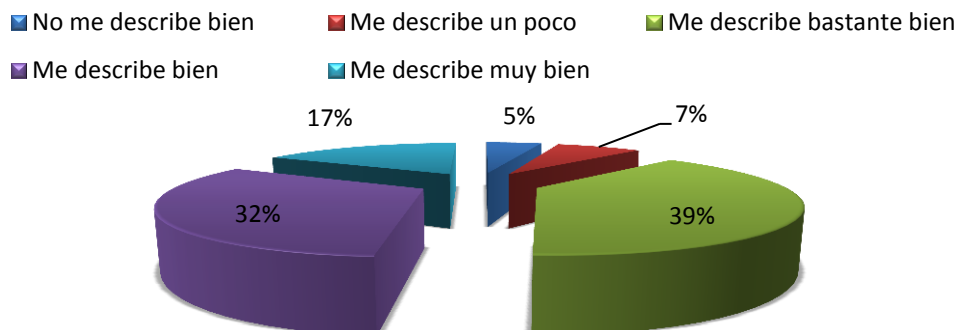


Gráfico N° 48

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 39% de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que estas personas se consideran agradables, amables y de buen corazón; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 4.9% que no se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que dichos individuos no se consideran personas de buen corazón.

Cuando veo una buena película me pongo fácilmente en el lugar del personaje principal		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	7	17,1
Me describe un poco	8	19,5
Me describe bastante bien	11	26,8
Me describe bien	11	26,8
Me describe muy bien	4	9,8
TOTAL	41	100

Cuadro N° 49
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 7 sujetos lo que corresponde al 17% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 8 individuos, correspondiente al 20% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 11 sujetos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 4 sujetos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Cuando veo una buena película me pongo fácilmente en el lugar del personaje principal

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

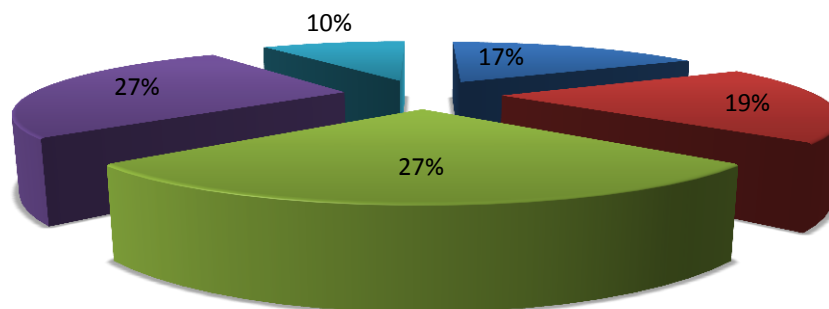


Gráfico N° 49

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente a un promedio de 26.8% de la población evaluada que se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que estos individuos suelen generar niveles medios de empatía con personajes ficticios; sin embargo los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 9.8% que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que dichos sujetos suelen generar niveles elevados de empatía con personajes ficticios.

Suelo perder el control durante las situaciones de emergencia		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	7	17,1
Me describe un poco	11	26,8
Me describe bastante bien	4	9,8
Me describe bien	7	17,1
Me describe muy bien	12	29,3
TOTAL	41	100

Cuadro N° 50
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 7 sujetos lo que corresponde al 17% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 4 sujetos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 12 sujetos, correspondiente al 29% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

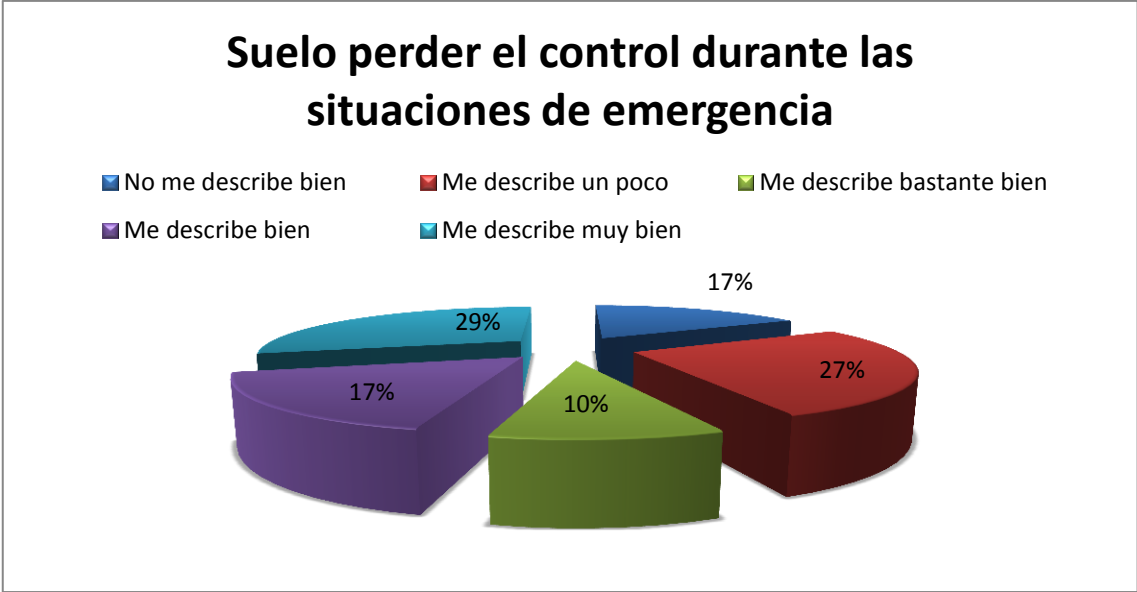


Gráfico N° 50
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 29.3% de la población evaluada que se encuentra muy identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos sí suelen descontrolarse ante situaciones estresantes o emergentes; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente al 9.8% que se siente bastante identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que este porcentaje se encuentra compuesto por personas que mantienen un control mínimo en situaciones de emergencia .

Cuando alguien me hace enfadar, suelo intentar ponerme por un momento en su lugar		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	7	17,1
Me describe un poco	5	12,2
Me describe bastante bien	13	31,7
Me describe bien	11	26,8
Me describe muy bien	5	12,2
TOTAL	41	100

Cuadro N° 51
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 7 sujetos lo que corresponde al 17% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 5 individuos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 13 sujetos, correspondiente al 32% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 5 sujetos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Cuando alguien me hace enfadar, suelo intentar ponerme por un momento en su lugar

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

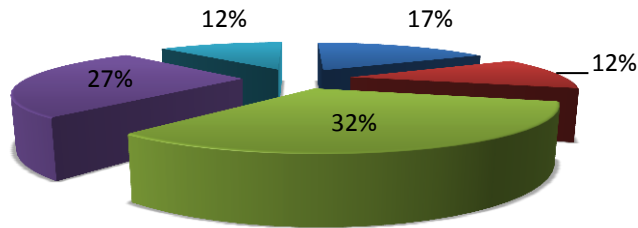


Gráfico N° 51

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 31.7% de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que dichos individuos acostumbran tomar en cuenta el punto de vista de la otra persona durante un conflicto o pelea; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente a un promedio de 12.2% que se siente poco identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estas personas no suelen reflexionar sobre un punto de vista distinto al propio cuando se encuentran en situaciones conflictivas.

Cuando leo una historia interesante en un relato o novela, me imagino como me sentiría yo si los acontecimientos en la historia me sucedieran a mí		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	7	17,1
Me describe un poco	7	17,1
Me describe bastante bien	15	36,6
Me describe bien	7	17,1
Me describe muy bien	5	12,2
TOTAL	41	100

Cuadro N° 52

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 7 sujetos lo que corresponde al 17% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 15 sujetos, correspondiente al 37% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 7 individuos, correspondiente al 17% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 5 sujetos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Cuando leo una historia interesante en un relato o novela, me imagino como me sentiría yo si los acontecimientos en la historia me sucedieran a mí

- No me describe bien
- Me describe un poco
- Me describe bastante bien
- Me describe bien
- Me describe muy bien

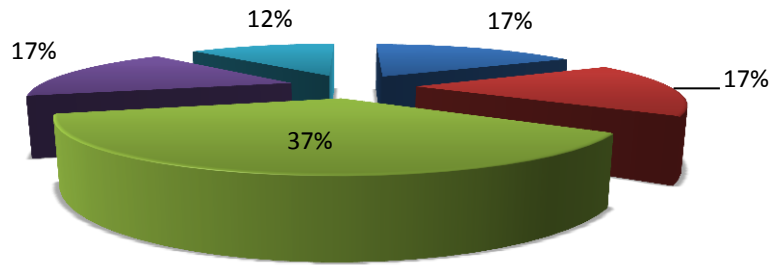


Gráfico N° 52
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 36.6% de la población evaluada que se encuentra bastante identificada con el presente ítem, lo que significa que estos individuos propenden a generar niveles medios de empatía con personajes ficticios; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente a un promedio de 12.2% que se siente muy identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que estas personas tienden a generar niveles elevados de empatía con personajes ficticios.

Cuando en una situación de emergencia veo que alguien necesita urgentemente ayuda me siento al borde del colapso nervioso		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	12	29,3
Me describe un poco	11	26,8
Me describe bastante bien	5	12,2
Me describe bien	4	9,8
Me describe muy bien	9	22,0
TOTAL	41	100

Cuadro N° 53
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 12 sujetos lo que corresponde al 29% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 5 sujetos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 9 sujetos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Cuando en una situación de emergencia veo que alguien necesita urgentemente ayuda me siento al borde del colapso nervioso

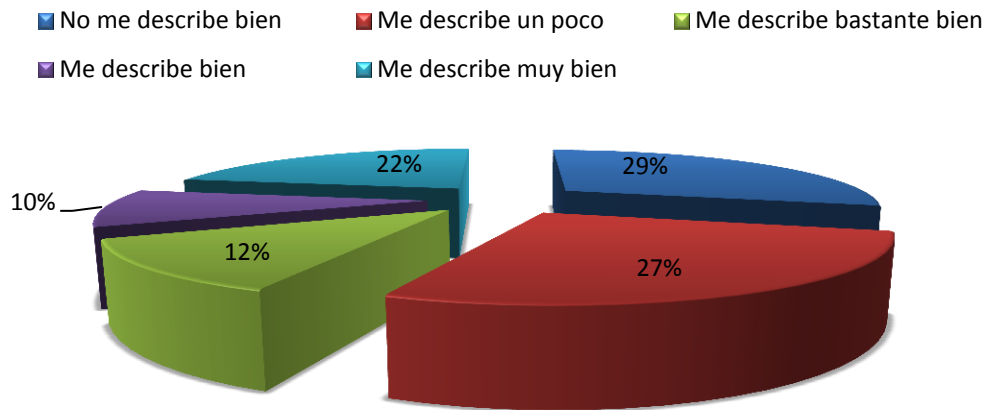


Gráfico N° 53

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 29.3% de la población evaluada que no se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que estas personas suelen mantener la calma durante situaciones de emergencia; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente a un promedio de 9.8% que sí se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, dichos individuos en cambio suelen perder la calma en situaciones emergentes.

Antes de criticar a alguien intento imaginar cómo me sentiría yo si estuviera en su lugar		
Opción	Total de Respuestas	Porcentaje
No me describe bien	12	29,3
Me describe un poco	11	26,8
Me describe bastante bien	5	12,2
Me describe bien	4	9,8
Me describe muy bien	9	22,0
TOTAL	41	100

Cuadro N° 54

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 12 sujetos lo que corresponde al 29% de la población seleccionó la opción “no me describe bien”; 11 individuos, correspondiente al 27% de la población seleccionó la opción “me describe un poco”; 5 sujetos, correspondiente al 12% de la población seleccionó la opción “me describe bastante bien”; 4 individuos, correspondiente al 10% de la población seleccionó la opción “me describe bien” y 9 sujetos, correspondiente al 22% de la población seleccionó la opción “me describe muy bien”.

Antes de criticar a alguien intento imaginar como me sentiría yo si estuviera en su lugar

■ No me describe bien ■ Me describe un poco ■ Me describe bastante bien
■ Me describe bien ■ Me describe muy bien

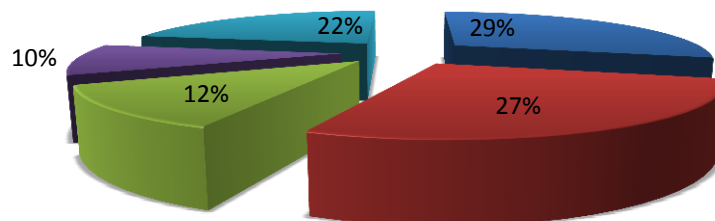


Gráfico N° 54

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 29.3% de la población evaluada que no se encuentra identificada con el presente ítem, lo que significa que estos individuos no suelen tomar en cuenta la situación por la que pasan las demás personas antes de emitir una opinión sobre las mismas; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente a un promedio de 9.8% que sí se siente identificada con la afirmación perteneciente a este ítem, por lo que se conoce que dichos sujetos sí suelen tomar en cuenta la situación por la que pasan las demás personas antes de emitir una opinión sobre las mismas.

EMPATÍA

N°	ÁREA DE ESTABLECIMIENTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Fantasía	3	7,3
2	Toma de Perspectivas	9	22,0
3	Preocupación Empática	11	26,8
4	Malestar Personal	18	43,9
	TOTAL	41	100

Cuadro N° 55
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, en el presente ítem se obtuvo que 3 sujetos lo que corresponde al 7% de la aparece con la escala Fantasía como predominante, 9 individuos, correspondiente al 22% de la población aparece en la escala Toma de Perspectivas; 11 sujetos, correspondiente al 27% de la población aparece en la escala Preocupación Empática y 18 individuos, correspondiente al 44% aparece en la escala Malestar Personal.

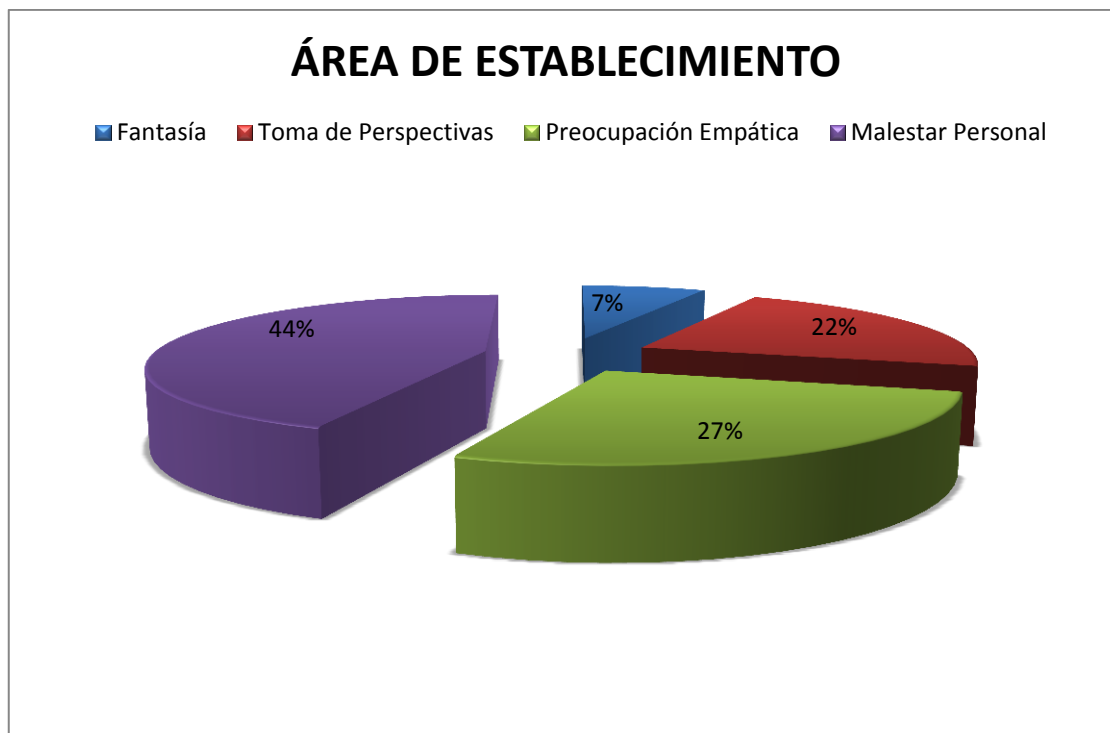


Gráfico N° 55
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los resultados muestran un elevado porcentaje, correspondiente al 43.9% de la población evaluada que se encuentra dentro de la escala de Malestar Personal, lo que significa que estos individuos presentan un mayor índice de conflictos personales relacionados con la identificación de las emociones propias y ajenas; los resultados denotan también un mínimo porcentaje correspondiente a un promedio de 7.3% que se encuentra en la escala de Fantasía, por lo que se conoce que la mayor parte de los individuos evaluados no tienden a identificarse fácilmente con personajes ficticios.

N°	TIPO DE EMPATÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	Empatía Afectiva	28	68,3
2	Empatía Cognitiva	13	31,7
	TOTAL	41	100

Cuadro N° 56
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según se muestra, de una población de 41 profesionales en psicología evaluados con el Índice de Reactividad Interpersonal, se obtuvo que 28 individuos, correspondiente al 68% de la población evaluada, poseen una Empatía Afectiva predominante y 13 sujetos, correspondiente al 32% de la población evaluada, poseen una Empatía Cognitiva Predominante.

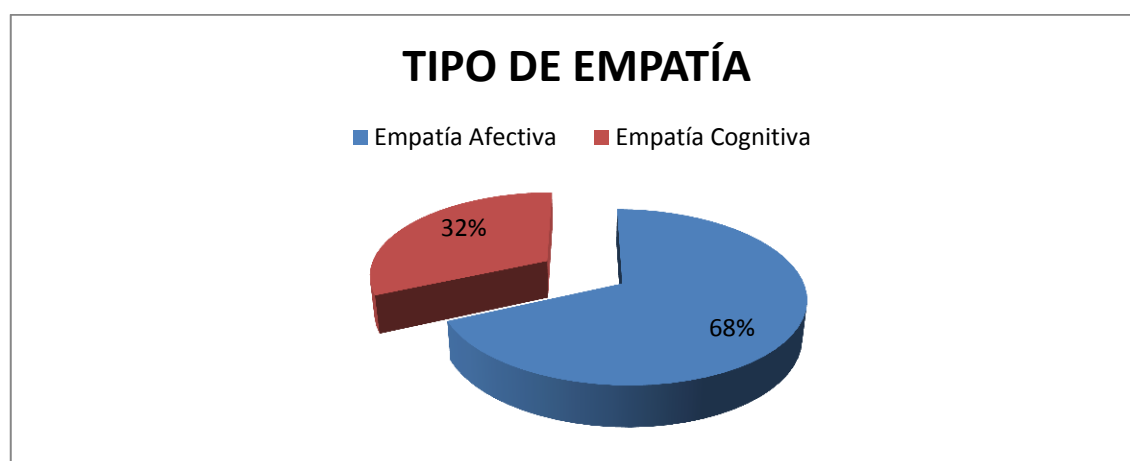


Gráfico N° 56
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

Los datos muestran que con mayor frecuencia aparece la Empatía Afectiva como factor predominante en la población de profesionales en psicología; siendo así que el 68% de la población se encuentra dentro de este parámetro, lo que significa que la mayor parte de la población tiende a identificarse de manera emocional, a pesar de ser un factor negativo en lo que compete a los profesionales de la psicología.

4.1.3 Verificación de Hipótesis

Tabla de contingencia Creencias irracionales * Empatía						
Recuento						
		Empatía				Total
		Fantasmía	Toma Perspectivas	Preocupación Empática	Malestar Personal	
Creencias Irracionales	Necesidad Aceptación	0	0	3	2	5
	Culpabilización	2	3	2	4	11
	Intolerancia a Frustración	0	1	0	0	1
	Preocupación y Ansiedad	0	1	0	0	1
	Irresponsabilidad Emocional	1	4	4	10	19
	Indefensión	0	0	2	2	4
Total		3	9	11	18	41

Cuadro N° 57
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Análisis:

Según los resultados obtenidos, se observa en la tabla de contingencia que de los 5 individuos en quienes se encontró la creencia irracional “Necesidad de Aceptación”; 3 puntuaron Preocupación Empática y 2 Malestar Personal en la variable de Empatía. De los 11 sujetos pertenecientes a la creencia irracional “Culpabilización”, 2 puntuaron Fantasía, 3 Toma de Perspectivas, 2 Preocupación Empática y 4 Malestar Personal. El único individuo en la creencia irracional “Intolerancia a la Frustración” puntuó Toma de Perspectivas en la variable Empatía, al igual que el sujeto perteneciente a la creencia irracional “Preocupación y Ansiedad”. De los 19 individuos correspondientes a la creencia irracional “Irresponsabilidad Emocional”, 1 puntuó Fantasía, 4 Toma de Perspectivas, 4 Preocupación Empática y 10 puntuaron Malestar Personal en la variable Empatía. Por último, de los 4 sujetos que corresponden a la creencia irracional Indefensión, 2 puntuaron Preocupación Empática y 2 Malestar Personal.

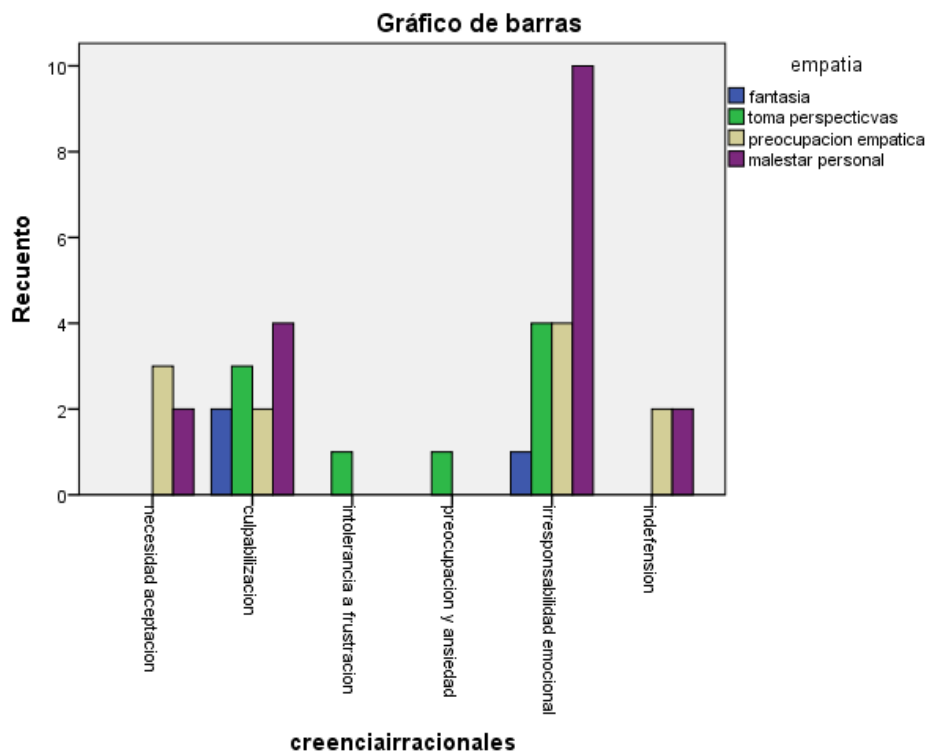


Gráfico N° 57

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Interpretación:

De acuerdo a la manifestación de los resultados; se observa una correlación media baja en cuanto a la variable Creencias Irracionales y la variable Empatía; sin embargo se observa también un puntaje alto en cuanto a la creencia irracional de “Irresponsabilidad Emocional”, a la cual se sobrepone de igual forma un puntaje bastante elevado en la escala “Malestar Personal” de la variable Empatía; en este caso la correlación de las variables no es total en la generalidad de las sub-escalas y particularmente elevada en tan solo una de ellas. Lo que demuestra básicamente que la hipótesis no se ha comprobado.

Pruebas de chi-cuadrado						
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)	Probabilidad en el punto
Chi-cuadrado de Pearson	15,696 ^a	15	,403	,391		
Razón de verosimilitudes	16,106	15	,375	,429		
Estadístico exacto de Fisher	14,755			,488		
Asociación lineal por lineal	,671 ^b	1	,413	,423	,220	,020
N de casos válidos	41					
a. 22 casillas (91,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,07.						
b. El estadístico tipificado es ,819.						

Cuadro N° 58

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

De la prueba chi cuadrado se extrae que no existe relación entre el tipo de creencia irracional predominante y el área de establecimiento de empatía [$X^2(15) = 14,755$; $P > 0,05$]

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- De acuerdo a los resultados de la aplicación del Test de Creencias Irracionales, en los Profesionales en Psicología, pertenecientes a la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato; la creencia irracional predominante es la Irresponsabilidad Emocional; siendo la equivalente a la idea de que es más fácil eludir que enfrentar las dificultades de la vida y las responsabilidades personales y a la idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida.
- Las derivaciones de la aplicación del Test de Creencias Irracionales muestran también la ausencia de Altas Autoexpectativas, Evitación de Problemas y Perfeccionismo en la población evaluada.
- Según los resultados de la aplicación del Índice de Reactividad Interpersonal se obtiene que; la sub-escala de Empatía que predomina en la población evaluada es el Malestar Personal; mismo que se refiere a la ansiedad que se experimenta al ser testigo de un suceso desagradable para otro; se obtiene también que el tipo empático predominante es la Empatía Afectiva, referente al nivel emocional en el cual se involucra el terapeuta con el paciente y que afectaría la relación terapéutica.

- Se conoce que se encuentra disminuido el nivel de Empatía Cognitiva en la población evaluada, la cual es idónea para el trabajo en el ámbito de la psicología.
- La presencia de creencias irracionales en general no afecta significativamente al establecimiento de empatía; sin embargo, la presencia de Irresponsabilidad Emocional en el área Cognitiva, sí disminuye el nivel de Empatía Cognitiva y eleva el de Empatía Afectiva; particularmente en cuanto al Malestar Personal.

5.2 Recomendaciones

- Tomando en cuenta las exigencias de la profesión se debe presentar un proceso terapéutico dirigido específicamente a los profesionales en psicología; en el cual se genere reestructuración cognitiva para así evitar que se produzca una disminución total en cuanto a la empatía cognitiva, se eleven los niveles de malestar personal y se generen conflictos mayores en cuanto al establecimiento de empatía como terapeutas.
- Considerando la existencia de Irresponsabilidad Emocional como factor con mayor frecuencia de aparición en la población evaluada; el proceso terapéutico debe enfocarse hacia este tipo de creencia como base; incluyendo la generalidad de creencias irracionales como factores secundarios.
- Contemplando la presencia elevada de Malestar Personal en la población evaluada, se debe buscar el balance cognitivo y emocional; logrando así nivelar el tipo de empatía idónea para el funcionamiento óptimo del profesional como terapeuta.
- Es necesario trabajar en elevar los niveles de las sub-escalas Fantasía y Toma de Perspectivas en conjunto con la reestructuración cognitiva, con el fin de equiparar el aumento de la empatía cognitiva con la disminución de creencias irracionales.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1. DATOS INFORMATIVOS

TEMA:

Plan terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para la disminución de Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.

Institución: Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador

Población: Profesionales en Psicología

Tiempo: 19 sesiones

Beneficiarios:

* **Directos:** Profesionales en Psicología

* **Indirectos:** Pacientes, Instituciones

6.2. ANTECEDENTES

Tomando en cuenta los resultados obtenidos en la investigación realizada; se observa la principal influencia de la Creencia Irracional de “Irresponsabilidad Emocional” en el establecimiento de la Empatía en su forma Cognitiva; misma que es la adecuada para el desarrollo competente del Profesional en Psicología como terapeuta; encontrándose también como factor influyente la “Culpabilización” y la “Necesidad de Aceptación” y en cuanto a la Empatía Afectiva se ve elevado el índice de Malestar Personal; mismo que podría influir o afectar el progreso adecuado del proceso terapéutico.

De acuerdo con los corolarios del Test de Creencias Irracionales de Albert Ellis se obtiene un 41.5% en Irresponsabilidad Emocional, un 29.3% Culpabilización y un 12.2% en Necesidad de Aceptación; en contraste con un 43.9% en la escala de Malestar Personal, lo que deriva un 68.3% en Empatía Afectiva y un 31.7% en Empatía Cognitiva.

Lo que significa, que si bien en su generalidad, las Creencias Irracionales no tienen una total influencia en la Empatía; la existencia de aquellas cuyo resultado es predominante, sí se cuentan como factores influyentes en la disminución de la forma Cognitiva de la Empatía y el aumento en su forma Afectiva.

6.3. JUSTIFICACIÓN

La aplicación de la presente propuesta es de suma importancia, ya que según los resultados obtenidos en la investigación previa; la Irresponsabilidad Emocional es un factor altamente influyente en el establecimiento de empatía y disminuye el ámbito Cognitivo de la misma; siendo así un componente importante dentro del vínculo terapéutico y por lo que existe la necesidad de llevar a cabo un proceso terapéutico en el profesional.

La presente propuesta puede ser considerada propia y singular ya que ha sido realizada con la aproximación de elementos teóricos y técnicos marcados por la corriente cognitiva conductual, haciendo uso de varias metodologías de intervención elegidas directamente por la investigadora para ser empleadas en la población investigada de manera directa y específica, en base a la comprensión teórica y técnica de la problemática.

6.4. OBJETIVOS

6.4.1.- Objetivo general:

- Aplicar un proceso terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para disminuir las Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.

6.4.2.- Objetivos específicos:

- Reducir el índice de Creencias Irracionales de los profesionales en psicología.
- Acrecentar la presencia de Empatía Cognitiva de los profesionales en psicología.

6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

La propuesta es factible dado que se cuenta con la aprobación de las autoridades de las instituciones en las cuales se realizó la investigación; asimismo se cuenta con la colaboración y disposición de la población evaluada. De igual forma la propuesta presenta un margen de originalidad ya que proporciona la posibilidad de utilizar un programa de tratamiento terapéutico destinado únicamente para profesionales en el área de la psicología.

6.6. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO – TÉCNICA

Dentro del modelo Cognitivo Conductual se utilizará la Terapia Racional Emotiva de Albert Ellis con la finalidad de realizar una reestructuración cognitiva y disminuir la presencia de Creencias Irracionales.

Bajo los fundamentos teóricos y empíricos de la Terapia Racional Emotiva se toma las creencias irracionales como el precedente de la perturbación emocional; por lo tanto, la detección de las creencias irracionales es el paso inicial y más crucial del proceso terapéutico. A partir de la identificación de las creencias irracionales que forman parte de la base del conflicto, es importante continuar con los pasos que determina Albert Ellis para el adecuado procedimiento en la Terapia Racional Emotiva. (Ellis, 1956)

1. Establecimiento de Metas: Es importante categorizar los problemas del cliente en término del ABC; siendo los sucesos (A), las creencias irracionales (B) y las consecuencias emocionales y conductuales (C), los componentes del cuadro sintomático. (Yamari, 2011)

2. Insight Racional Emotivo: En la Terapia Racional Emotiva hay cinco insights importantes para obtener el mayor resultado posible de la terapia:

a). Ideas y creencias actuales; este insight explica la causa real de los problemas emocionales y ayuda al cliente a ser responsable de ellos.

b). Sucesos históricos circundantes de los cuales el cliente continúa adoctrinándose, es decir, las mismas creencias irracionales aprendidas en el pasado; a través de insight el cliente aprende que su auto-condicionamiento continuo es más importante que sus experiencias tempranas.

c). Conciencia, conocimiento y apreciación sobre las ideas o creencias particulares que causan los problemas emocionales; este insight no sólo muestra que el cliente debe cambiar para poder superar sus problemas, sino también fomenta la confianza y el poder del cliente; y ya que el cliente origina su propio problema al ratificar sus creencias irracionales, no depende de fuerzas externas para encontrarse mejor.

d). Aceptación de sí mismos a pesar de haber creado y mantenido todos sus problemas emocionales; la importancia de este insight radica en que el cliente no termine por culparse a sí mismo una vez que se da cuenta de su papel como causante de su propio problema, de modo que es importante tomar el tiempo necesario en esta parte del proceso.

e). Es necesario un ataque enérgico y prolongado sobre las creencias irracionales; este insight pone de manifiesto que los cuatro primeros no son suficientes sino que el cliente debe trabajar durante mucho tiempo e intensamente para abandonar dichas creencias. (Yamari, 2011)

3. Trabajar hacia lo racional-emotivo; una base de conocimiento racional: En esta etapa es en la cual se concentra la mayor energía y tiempo y donde tienen lugar los cambios de larga duración, esto se debe a que a menudo el cliente no deseará cambiar las creencias irracionales, ya que son ideas en las cuales la persona ha creído durante años y se encuentra habituada a ellas, por otro lado la perspectiva a renunciar a las formas actuales, aunque contraproducentes de pensar, sentir y actuar provoca

miedos y resistencias que representan distorsiones; además de que en su generalidad el cliente padecerá de cierta falta de habilidades en cuanto al pensamiento crítico o ignorará las formas diferentes de pensar, distintas de las que ya utilizan. En esta etapa existen cuatro metas a conseguir:

- a). Ayudar al cliente a comprender lo que es ilógico y falso acerca de las ideas o filosofías que apuntalan sus perturbaciones.
- b). Mostrar al cliente las consecuencias contraproducentes de sus ideas irracionales.
- c). Enseñar al cliente ideas nuevas y alternativas contrarias a sus ideas irracionales.
- d). Convencer al cliente de los beneficios de estas nuevas ideas. (Yamari, 2011)

4. Trabajar hacia lo racional-emotivo; facilitar una nueva filosofía: Dentro de esta etapa existen dos componentes:

- a). Debate: Este proceso emplea el método lógico-empírico de experimentación y cuestionamiento científico; estas estrategias servirán para ayudar al cliente a determinar si sus ideas son válidas o nulas. En primer lugar es importante utilizar preguntas retóricas, ideando experiencias conductuales y emotivas y enseñar al cliente a hacer lo mismo, logrando así que el cliente sea capaz de distinguir la parte racional e irracional de sus ideas.
- b). Fortalecimiento del hábito: Este proceso sirve para consolidar en las personas sus ideas nuevas y racionales; mostrando al cliente formas para convencerse a sí mismo del valor pragmático de lo que ha aprendido, de esta forma el cliente encuentra un tipo de habituación racional-emotiva en la cual se refuerza por los pensamientos racionales y castiga por pensar irracionalmente. (Yamari, 2011)

Principales técnicas de tratamiento en la Terapia Racional Emotiva:

Ellis (1989) clasifica las principales técnicas de la RET en función de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales implicados en ellas:

A. TÉCNICAS COGNITIVAS:

- **Detección:** Consiste en buscar las Creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Para ello se suele utilizar auto-registros que llevan un listado de creencias irracionales, permitiendo su identificación o un formato de auto/preguntas para el mismo fin.
- **Refutación:** Consiste en una serie de preguntas que el terapeuta emplea para contrastar las creencias irracionales (y que posteriormente puede emplear el paciente).
- **Discriminación:** El terapeuta enseña al paciente, mediante ejemplos, la diferencia entre las creencias racionales o irracionales.
- **Tareas cognitivas para casa:** Se utilizan con profusión los auto-registros de eventos con guías de refutación.
- **Definición:** Se enseña a utilizar el lenguaje al paciente de manera más racional y correcta.
- **Técnicas referenciales:** Se anima al paciente a realizar un listado de aspectos positivos de una característica o conducta, para evitar generalizaciones polarizantes.
- **Técnicas de imaginación:** Se utilizan, sobretodo, tres modalidades:
 - 1) **La Imaginación Racional Emotiva (IRE):** donde el paciente mantiene la misma imagen del suceso aversivo (Elemento A, del ABC) y modifica su respuesta emocional en C, desde una emoción inapropiada a otra apropiada, aprendiendo a descubrir su cambio de la creencia irracional.
 - 2) **La proyección en el tiempo:** El paciente se ve afrontando con éxito eventos pasados o esperados negativos a pesar de su valoración catastrofista.
 - 3) **Hipnosis:** Técnicas hipno-sugestivas en conjunción con frases racionales. (Ellis, 1989)

B. TÉCNICAS EMOTIVAS:

- **Uso de la aceptación incondicional con el paciente:** Se acepta al paciente a pesar de lo negativa que sea su conducta como base o modelo de su propia auto-aceptación.
- **Métodos humorísticos:** Con ellos se anima a los pacientes a descentrarse de su visión extremadamente dramática de los hechos.
- **Autodescubrimiento:** El terapeuta puede mostrar que ellos también son humanos y han tenido problemas similares a los del paciente, para así fomentar un acercamiento y modelado superador, pero imperfecto.
- **Uso de modelado vicario:** Se emplea historias, leyendas, parábolas, etc. para mostrar las creencias irracionales y su modificación.
- **Inversión del rol racional:** Se pide al paciente que adopte el papel de representar el uso de la creencia racional en una situación simulada y comprobar así sus nuevos efectos.
- **Ejercicio de ataque a la vergüenza:** Se anima al cliente a comportarse voluntariamente de forma vergonzosa en público, para tolerar así los efectos de ello y fomentar el conocimiento de las emociones en diversas situaciones.
- **Ejercicio de riesgo:** Se anima al paciente a asumir riesgos calculados.
- Repetición de frases racionales a modo de auto-instrucciones.
- **Construcción de canciones, redacciones, ensayos o poesías:** Se anima al paciente a construir textos racionales y de distanciamiento humorístico de los irracionales. (Ellis, 1989)

C. TÉCNICAS CONDUCTUALES:

- Tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas.
- **Técnica de "Quedarse allí":** Se anima al paciente a recordar hechos incómodos como manera de tolerarlos.
- **Ejercicios de no demorar tareas:** Se anima al paciente a no dejar tareas para "mañana" para no evitar la incomodidad.
- **Uso de recompensas y castigos:** Se anima al paciente a reforzarse sus afrontamientos racionales y a castigarse sus conductas irracionales. (Ellis, 1989)

6.7. METODOLOGÍA

Fase I: Introductoria

MODELO TERAPÉUTICO		
Tema: Proceso terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para la disminución de Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.		
Entidad Beneficiaria: Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador	Etapa inicial:	
	<ul style="list-style-type: none"> - Sociabilización de los resultados de la investigación (Grupal). - Entrevista inicial (Individual). 	
Ejecutor: Daniela Villafuerte		
Objetivos:		
<ul style="list-style-type: none"> - Establecer una relación terapéutica basada en la empatía y la confianza - Establecer el encuadre terapéutico sustentado en las normas y reglas del proceso. - Explicar la Terapia Racional Emotiva con el fin de demostrar cómo influyen las creencias en las emociones. 		
Actividades	Recursos	Numero de sesiones
<ul style="list-style-type: none"> - Resumen ejecutivo de los resultados de la investigación a la población participante. - Técnicas informativas y explicativas 	<ul style="list-style-type: none"> - Proyector. - Diapositivas. - Discurso. - Consultorio psicológico y Materiales de oficina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Una sesión grupal - Una sesión individual

Cuadro N° 59

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Fase II: Informativa

MODELO TERAPÉUTICO		
Tema: Proceso terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para la disminución de Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.		
Entidad Beneficiaria: Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador	Etapa inicial: <ul style="list-style-type: none"> - Encuadre del proceso terapéutico (Individual) - Establecimiento de rapport (Individual) 	
Ejecutor: Daniela Villafuerte		
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Informar sobre las creencias irracionales que interfieren en la vida del paciente - Organizar las creencias irracionales desde las más utilizadas por el paciente - Seleccionar la o las creencias causantes del conflicto actual 		
Actividades	Recursos	Numero de sesiones
<ul style="list-style-type: none"> - Información - Jerarquización - Selección 	<ul style="list-style-type: none"> - Consultorio psicológico - Materiales de oficina. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos sesiones individuales

Cuadro N° 60

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Fase III: Concientización

MODELO TERAPÉUTICO		
Tema: Proceso terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para la disminución de Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.		
Entidad Beneficiaria: Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador	Etapa intermedia: - Comunicación y descarga emocional. - Insight	
Ejecutor: Daniela Villafuerte		
Objetivos: - Explicar las causas reales de los conflictos del paciente - Ayudar al cliente a aprender que su auto-condicionamiento continuo es más importante que sus experiencias tempranas - Fomentar la confianza y el poder propio del cliente - Evitar la culpabilización a sí mismo - Impulsar al cliente al trabajo continuo por abandonar las creencias irracionales		
Actividades	Recursos	Numero de sesiones
- Interiorización de ideas y creencias actuales - Interiorización de sucesos históricos circundantes - Conciencia, conocimiento y apreciación sobre las ideas o creencias particulares que causan los	- Consultorio psicológico - Materiales de oficina.	- Seis sesiones individuales

problemas emocionales - Aceptación de sí mismos - Ataque enérgico y prolongado sobre las creencias irracionales		
--	--	--

Cuadro N° 61

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Fase IV: Desarrollo

MODELO TERAPÉUTICO		
Tema: Proceso terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para la disminución de Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.		
Entidad Beneficiaria: Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador	Etapa intermedia: - Desarrollo del conocimiento racional	
Ejecutor: Daniela Villafuerte		
Objetivos: - Ayudar al cliente a comprender lo que es ilógico y falso acerca de las ideas irracionales. - Mostrar al cliente las consecuencias contraproducentes de sus ideas irracionales. - Enseñar al cliente ideas nuevas y alternativas contrarias a sus ideas irracionales. - Convencer al cliente de los beneficios de estas nuevas ideas.		
Actividades	Recursos	Numero de sesiones
- Técnicas Referenciales - Proyección en el tiempo - Refutación y Discriminación - Ataque a la vergüenza	- Consultorio psicológico - Materiales de oficina.	- Cinco sesiones individuales

Cuadro N° 62

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

Fase V: Cierre

MODELO TERAPÉUTICO		
Tema: Proceso terapéutico basado en la aplicación de la Terapia Racional Emotiva para la disminución de Creencias Irracionales en los profesionales de la psicología.		
Entidad Beneficiaria: Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Ambato y Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador	Etapa final: - Desarrollo de conclusiones - Cierre. - Seguimiento	
Ejecutor: Daniela Villafuerte		
Objetivos: - Ayudar al cliente a determinar si sus nuevas ideas son válidas o nulas. - Mostrar al cliente formas para convencerse a sí mismo del valor pragmático de lo que ha aprendido. - Evaluar periódicamente el avance del paciente.		
Actividades	Recursos	Numero de sesiones
- Refutación, diálogo socrático - Refuerzo de pensamientos racionales - Inversión de rol racional	- Consultorio psicológico - Materiales de oficina.	- Tres sesiones individuales - Una sesión mensual (Seguimiento)

Cuadro N° 63

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

6.8 RECURSOS ADMINISTRATIVOS:

- Recursos físicos:

- Instalaciones

- Recursos humanos:

- Investigador
- Profesionales en Psicología

- Recursos materiales:

- Material de oficina
- Equipo de audio.







-Presupuesto:

RECURSOS	VALOR
1.- Materiales de escritorio.	\$1.000
2.- Transporte	\$50
3.- Material tecnológico	\$60
4.- Material de oficina.	\$200
TOTAL:	1.310

Cuadro N° 64

Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

6.9 CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MESES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
FASE I												
FASE II												
FASE III												
FASE IV												
FASE V												
FASE V - SEGUIMIENTO												

Cuadro N° 65
Elaborado por: Daniela Villafuerte. 2014

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bados, A. Terapia cognitiva de Beck. En F.J. Labrador (Coord) Técnicas de Modificación de Conducta. Editorial Pirámide. Madrid – España. 2008
- Beck, A.T., Rush, J., Shaw, B. & Emery, G. Terapia Cognitiva de la Depresión. 3ra edición. Editorial Desclee de Brouwer. Bilbao – España. 1983
- Beck, J.S., Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización. 1ra edición. Editorial Gedisa. Madrid – España. 2000
- Bennett, P., Introduction to Clinical Health Psychology. Editorial Open University Press. Washington - Estados Unidos. 2000
- Beriso Gómez-Escalonilla, A.; Plans Beriso, B.; Sánchez-Guerra Roig, M. y Sánchez Peláez, D. I. Cuadernos de terapia cognitivo-conductual. Editorial EOS. Madrid – España. 2003
- Calderón, O.; Terapia Racional Emotiva en el Autoestima. Universidad Central del Ecuador. Quito - Ecuador. 2013
- De Paula Mellado Francisco, Enciclopedia Universal Espasa Calpe, Tomo 32. Editorial Montaner y Simón. Madrid – España. 1887
- Ellis, A. Dryden, W.; Práctica de la Terapia Racional Emotiva Volúmen 1. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao - España. 1989
- Ellis, A. Grieger, R.; Manual de la Terapia Racional Emotiva Volúmen 2. Springer Publishing. Nueva York - Estados Unidos. 1990
- Ellis, Albert. MacLaren, C.; Las Relaciones con los Demás: Terapia del Comportamiento Emotivo Racional. Océano Ámbar. Barcelona - España. 2004

- Fernández, I. López, B. Márquez, M.; Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. Revista Anales de Psicología. Murcia - España. 2008
- Franco Estadella, Antonio. "Deporte y sociedad", 1ra edición. Editorial Salvat. Madrid – España. 1973
- Gardner, H.; Estructuras de la Mente: La teoría de las inteligencias múltiples. Fondo de Cultura Económica. Bogotá - Colombia. 2001
- Goleman, D.; Inteligencia Social. Editorial Kairós. Barcelona - España. 2006
- Goleman, D.; La Práctica de la Inteligencia Emocional. Editorial Kairós. Barcelona - España. 1999
- Guzmán, P.; Ideas Irracionales y Dimensiones de Personalidad. Universidad Mayor de San Marcos. Lima - Perú. 2012
- Ibáñez, E.J.; Terapia Racional Emotiva: Una Revisión Actualizada de la Investigación. Revista de Psicología Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México - México. 2012
- Jung, Carl. The Collected Works de Carl G. Jung. Tomo 6. Editorial Bollingen Series. Princeton – Estados Unidos. 1971
- Jurado, G.Y.; Ideas Irracionales y Padecimientos Psicológicos: Análisis en Perpetradores y Receptoras de Violencia de Pareja. Universidad Nacional Autónoma de México - México. 2011
- López, I.; La otra cara de la terapia: La vida personal del psicoterapeuta. Revista Poiésis Funlam N° 16. Bogotá - Colombia. 2010
- Moncayo, M.; Terapia Cognitiva y Sociabilización. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba - Ecuador. 2011
- Timothy. J. Trull / E. Jerry Phares. Psicología clínica, conceptos, métodos y aspectos prácticos de la profesión. 6ta edición). Editorial Thomson, México. 2003

- Tomasini, A. Ensayos de filosofía de la psicología.: Universidad de Guadalajara. Guadalajara – México 1994
- Vygotsky, L.S.; Pensamiento y Lenguaje. Océano. Madrid - España. 2004
- Wright, J.H.; Basco, M. and Thase, M.E. Learning Cognitive-Behavior Therapy: An Illustrated Guide. Editorial American Psychiatric Publishing. Washington – Estados Unidos. 2005

CITAS BIBLIOGRÁFICAS BASES DE DATOS UTA:

- ELSEVIER. Aguinaga, A.; Creencias Irracionales y Conductas Parentales. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima - Perú. 2012
- ELSEVIER. Doval, H.; Más Allá del Sentimiento de Empatía: La Necesidad de una Conducta Profesional. Revista Argentina de Cardiología Vol. 75 n. 4. Buenos Aires – Argentina.
- SCIENCEDIRECT. Escrivá, V.; La medida de la empatía: Análisis del Interpersonal Reactivity Index. Universidad de Valencia. Revista Psicothema, vol. 16. Valencia - España. 2004
- SCIENCEDIRECT. Extremera, N.; Inteligencia Emocional: Calidad de las Relaciones Interpersonales y Empatía. Revista Científica Redalyc, vol. 15. Madrid - España. 2004
- SIDALC. Coppari, N.; Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos. Revista Eureka. Asunción - Paraguay. 2010
- SPRINGER. Medrano, L.; Creencias Irracionales, Rendimiento y Deserción Académica en Ingresantes Universitarios. Revista Liberabit Vol. 16 n. 2. Lima – Perú. 2010

ANEXOS

Anexo N° 1

TEST DE CREENCIAS IRRACIONALES

Albert Ellis

(VERSIÓN CORREGIDA Y ABREVIADA)

A continuación se presentan una serie de ideas acerca de diversos aspectos de la vida. Deberá indicar en qué medida describen su forma de pensar habitual con la siguiente clave de acuerdo:

TD	Totalmente en desacuerdo
BD	Bastante en desacuerdo
AD	Algo en desacuerdo
AA	Algo de acuerdo
TD	Bastante de acuerdo
BD	Totalmente de acuerdo

	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Es importante para mí que los demás me aprueben	1	2	3	4	5	6
Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.	6	5	4	3	2	1
Quiero gustar a todo el mundo.	1	2	3	4	5	6
Puedo gustarme a mí mismo incluso cuando no les agrado a otras personas.	6	5	4	3	2	1
Si no gusto a otras personas es su problema no el mío.	6	5	4	3	2	1
Aunque me gusta la aprobación, no es una auténtica necesidad para mí.	6	5	4	3	2	1
Es molesto pero no insoportable que te critiquen.	6	5	4	3	2	1
Suma la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Necesidad de Aceptación por parte de los demás	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Odio fallar en cualquier cosa.	1	2	3	4	5	6
Me gusta tener éxito en cualquier cosa pero no siento que lo tenga que lograr.	6	5	4	3	2	1
Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.	1	2	3	4	5	6
No me importa realizar cosas que no puedo hacer bien.	6	5	4	3	2	1

Se puede disfrutar de las actividades por si mismas sin importar lo bueno que sea en ellas.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Altas Autoexpectativas.	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre.	1	2	3	4	5	6
Demasiadas malas personas escapan al castigo que merecen	1	2	3	4	5	6
Aquellos que actúan mal deben ser castigados.	1	2	3	4	5	6
La inmoralidad debería castigarse intensamente.	1	2	3	4	5	6
Todo el mundo es básicamente bueno.	6	5	4	3	2	1
Nadie es malvado, incluso cuando sus actos lo sean.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Culpabilización	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Es mejor aceptar las cosas como son, incluso si no me gustan.	6	5	4	3	2	1
Las cosas deberían ser diferentes de cómo son.	1	2	3	4	5	6
Es terrible pasar por situaciones que no me gustan	1	2	3	4	5	6
Es difícil para mí realizar tareas desagradables.	1	2	3	4	5	6
Creo que puedo soportar los errores de los demás.	6	5	4	3	2	1
Una vida de facilidades rara vez es recompensante	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Intolerancia a la frustración	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
No hay motivo para temer peligros inesperados o sucesos futuros.	6	5	4	3	2	1
Si no puedo evitar que ocurra algo, es mejor no preocuparse por ello	6	5	4	3	2	1
No puedo soportar correr riesgos.	1	2	3	4	5	5
Es mejor no pensar en cosas tales como la muerte o grandes desastres.	6	5	4	3	2	1
Es conveniente planificar lo que haría en diferentes situaciones peligrosas.	1	2	3	4	5	6
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Preocupación y ansiedad.	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Si una persona quiere, puede ser feliz casi bajo cualquier circunstancia.	6	5	4	3	2	1

Las personas no se ven perturbadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.	6	5	4	3	2	1
Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.	6	5	4	3	2	1
Normalmente las personas que son desdichadas se han hecho a sí mismas de esa manera.	6	5	4	3	2	1
Una persona no permanecerá mucho tiempo enfadada o triste a menos que se mantenga a sí misma de esa manera.	6	5	4	3	2	1
Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas.	6	5	4	3	2	1
La persona hace su propio infierno dentro de sí mismo.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Irresponsabilidad Emocional .	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Es mejor posponer las decisiones importantes.	1	2	3	4	5	6
Es preferible tomar las decisiones tan pronto como se pueda.	6	5	4	3	2	1
Es mejor evitar las cosas que no puedo hacer bien.	1	2	3	4	5	6
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Evitación de Problemas .	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Todo el mundo necesita alguien de quien depender para ayuda y consejo.	1	2	3	4	5	6
Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.	6	5	4	3	2	1
Encuentro fácil aceptar consejos.	1	2	3	4	5	6
Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas.	6	5	4	3	2	1
Creo que no tengo que depender de otros.	6	5	4	3	2	1
He aprendido a no esperar que otros se preocupen acerca de mi bienestar.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Dependencia .	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Siempre nos acompañaran los mismos problemas.	1	2	3	4	5	6
Es casi imposible superar las influencias del pasado.	1	2	3	4	5	6
Por el hecho de que en una ocasión algo afecte de forma importante a tu vida, no significa que tenga que ser necesariamente así en el futuro.	6	5	4	3	2	1
Rara vez pienso que experiencias del pasado me estén afectando ahora.	6	5	4	3	2	1

Somos esclavos de nuestras propias historias personales.	1	2	3	4	5	6
Una vez que algo afecta a tu vida siempre lo haré.	1	2	3	4	5	6
La gente nunca cambia básicamente.	1	2	3	4	5	6
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Indefensión .	Suma:					
	TD	BD	AD	AA	BD	TD
Existe una forma correcta de hacer cada cosa.	1	2	3	4	5	6
No hay una solución perfecta para las cosas.	6	5	4	3	2	1
Rara vez hay una forma fácil de resolver las dificultades de la vida.	6	5	4	3	2	1
Todo problema tiene una solución correcta.	1	2	3	4	5	6
Rara vez hay una solución ideal para las cosas.	6	5	4	3	2	1
Sume la puntuación correspondiente a las respuestas a cada una de las frases anteriores y así obtendrá su puntuación en Perfeccionismo .						