

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE  
DIVISION DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

**TESIS**

**EL MANEJO DE IDEAS IRRACIONALES EN LOS  
ESTUDIANTES DEL SEXTO MAGISTERIO URBANO DEL  
INSTITUTO NORMAL PARA SEÑORITAS DE OCCIDENTE Y DEL INSTITUTO  
NORMAL PARA VARONES DE OCCIDENTE DE LA CIUDAD DE  
QUETZALTENANGO.**

**Presentada a las Autoridades de la Carrera de Psicología de la  
División de Humanidades y Ciencias Sociales del  
Centro Universitario de Occidente de la Universidad de  
San Carlos de Guatemala**

**Por:**

***NORMA BEATRIZ COYOY GARCIA***

**Previo a conferírsele el Título de**

**PSICOLOGA**

**En el Grado Académico de**

**LICENCIADA**

**Quetzaltenango, agosto de 1,998.-**

**PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
Biblioteca Central**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE  
DIVISION DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES  
CARRERA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

**AUTORIDADES:**

<b>Rector:</b>	<b>Dr. Efraín Medina Guerra.</b>
<b>Secretario General:</b>	<b>Lic. Mynor Cordón y Cordón.</b>
<b>Director General CUNOC:</b>	<b>Dr. Miguel F. Cutz S.</b>
<b>Secretario Administrativo:</b>	<b>Lic. Juan A. Díaz M.</b>
<b>Directora de la División de Humanidades y CC.SS.:</b>	<b>M.A. Aixa Marisol Aguilar H.</b>
<b>Coordinador de la Carrera de Psicología :</b>	<b>Lic. Nery Alfonso Velásquez B.</b>

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE**

**CONSEJO DIRECTIVO**

**Director General CUNOC:  
Secretario Administrativo:**

**Dr. Miguel F. Cutz S.  
Lic. Juan A. Díaz M.**

**REPRESENTANTES DE LOS CATEDRATICOS**

**Humanidades y CC.SS.  
Ciencias Jurídicas y SS.  
Ciencias Económicas.  
Ciencias de la Salud.  
Ciencias y Tecnología.**

**Ms. Carlos A. Ramírez M.  
Lic. Edgar Ortíz López.  
Lic. Jorge Amílcar Tercero.  
Dr. Otto Rodas.  
Ing. Agr. Gustavo A. Búcaro.**

**REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES**

**Humanidades y CC.SS.  
Ciencias Jurídicas y SS.  
Ciencias Económicas.  
Ciencias y Tecnología.  
Ciencias de la Salud.  
Por Todos los Estudiantes  
del CUNOC.**

**Br. Edgar Fuentes.  
Br. German F. López V.  
Br. Carlos de León.  
Br. William Chojolán.  
Br. Jesús Alcázar Zelada.  
Br. María Paz.**

## TRIBUNAL EXAMINADOR

<b>Director General CUNOC</b>	<b>Dr. Miguel F. Cutz S.</b>
<b>Secretario Administrativo</b>	<b>Lic. Juan A. Díaz M.</b>
<b>Director de la División de Humanidades y CC.SS.</b>	<b>M.A. Aixa Marisol Aguilar H.</b>
<b>Examinador Asesor</b>	<b>Lic. Carlos Rafael Yllescas.</b>
<b>Examinador Revisor</b>	<b>Dr. Gustavo Adolfo Villagrán.</b>

**NOTA:** "Únicamente el autor es responsable de las doctrinas sustentadas en la presente Tesis". Artículo 31 del Reglamento para Exámenes Técnico Profesionales del Centro Universitario de Occidente y Artículo 19 de la Ley Orgánica de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

## DEDICATORIA

- A Dios:** Fuente de Sabiduría.
- A mi Esposo:** Lic. Carlos E. Rojas Loarca.  
Por el amor y gran apoyo brindado  
en el proceso de mi preparación  
Profesional.
- A mis Hijos:** Carlos Javier y Lourdes Beatriz.  
Por su tiempo, paciencia y apoyo  
concedido.
- A mis Padres:** Julio D. Coyoy.  
Julia G. de Coyoy.
- A mis Suegros:** Carlos Enrique Rojas.  
Mary Florida Alma Loarca de R.
- A mis Familiares en General.**
- A mi Asesor:** Lic. Carlos Rafael Yllescas.
- A mi Revisor:** Dr. Gustavo Adolfo Villagrán.
- Al Centro Universitario de Occidente.**
- A la Universidad de San Carlos de Guatemala.**



Ciudad Universitaria, Zona 12  
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango,  
03 de agosto de 1,998.

Licenciado:  
Nery Alfonso Velásquez Barreno.  
Coordinador de la Carrera de Psicología  
Centro Universitario de Occidente  
Edificio.

Licenciado Velásquez:

De Conformidad con lo solicitado por Usted, he asesorado el trabajo de Tesis titulado: "EL MANEJO DE IDEAS IRRACIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MAGISTERIO URBANO DEL INSTITUTO NORMAL PARA SEÑORITAS DE OCCIDENTE Y DEL INSTITUTO NORMAL PARA VARONES DE OCCIDENTE DE LA CIUDAD DE QUETZALTENANGO", que presenta la estudiante NORMA BEATRIZ COYOY GARCIA, previo a que se le confiera el grado académico de LICENCIADA EN PSICOLOGIA, al respecto me permito informar lo siguiente:

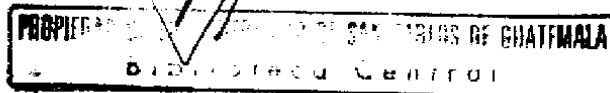
En la preparación de esta tesis, la estudiante Coyoy García realizó investigación bibliográfica y de campo, logrando captar e interpretar con rigor científico un problema de investigación que tiene innegable importancia en la práctica de la psicología.

Por las razones que anteceden a mi criterio, la presente tesis reúne los requisitos reglamentarios, certificando por consiguiente **DICTAMEN FAVORABLE.**

Deferentemente:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Lic. Carlos Rafael Yllescas Mijangos.  
A S E S O R





Ciudad Universitaria, Zona 12  
Guatemala, Centroamérica

Quetzaltenango. 10 de agosto de 1.998.

Licenciado:

Nery Alfonso Velásquez Barreno.  
Coordinador de la Carrera de Psicología  
Centro Universitario de Occidente

Señor Coordinador:

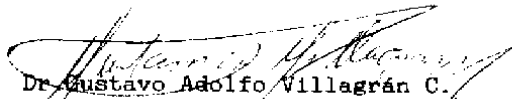
Por este medio manifiesto a Usted en calidad de Revisor del trabajo de Tesis titulado: "EL MANEJO DE IDEAS IRRACIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MAGISTERIO URBANO DEL INSTITUTO NORMAL PARA SENORITAS DE OCCIDENTE Y DEL INSTITUTO NORMAL PARA VARONES DE OCCIDENTE DE LA CIUDAD DE QUETZALTENANGO", elaborado por la estudiante NORMA BEATRIZ COYOY GARCIA, previo a optar el grado académico de LICENCIADA EN PSICOLOGIA, que:

- 1.- La tesis elaborada por la estudiante Coyoy García, es producto de investigación tanto bibliográfica como de campo, la cual refleja aspectos importantes relacionados con el tema y reúne a la vez, las condiciones requeridas.
- 2.- El trabajo constituye un valioso aporte para todos los profesionales y estudiantes de psicología.

En concordancia con lo anterior, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, para que la tesis en referencia continúe su trámite respectivo.

Deferentemente:

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
Dr. Gustavo Adolfo Villagrán C.  
REVISOR







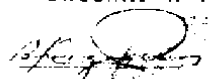
Ciudad Universitaria, Zona 12  
Guatemala, Centroamérica

DIRECCION DE DIVISION HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES, CENTRO  
UNIVERSITARIO DE OCCIDENTE. Quetzaltenango, once de agosto de mil  
novecientos noventa y ocho.

Vistos los dictámenes que anteceden, el de Asesor de Tesis Licenciado  
Carlos Yllescas Mijangos, el del examinador especialista Dr. Gustavo  
Adolfo Villagrán Cifuentes, y la solicitud del coordinador de la carrera  
de Psicología, Lic. Nery Alfonso Velásquez Barreno, esta Dirección de  
División AUTORIZA LA IMPRESION de la tesis titulada: **EL MANEJO DE  
IDEAS IRRACIONALES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO MAGISTERIO  
URBANO DEL INSTITUTO NORMAL PARA SEÑORITAS DE OCCIDENTE Y DEL  
INSTITUTO NORMAL PARA VARONES DE OCCIDENTE DE LA CIUDAD  
QUETZALTENANGO.** Presentada por la Bachiller NORMA BEATRIZ COYOY  
GARCIA, previo a optar el grado de ~~Licenciada~~ en Psicología. una vez  
aprobado el examen correspondiente.

Atentament,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

  
M.A. Aixa Marysál Aguilar Hernández  
Directora de la División  
HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES.

7996

# INDICE

*Página*

Introducción. . . . .	.01
Justificación. . . . .	.02

## I. MARCO TEORICO

Teoría Racional Emotiva (T.R.E.) . . . . .	.03
Antecedentes del Desarrollo de la Terapia Racional Emotiva . . . . .	.04
Bases Filosóficas y Conceptos Teóricos de la T.R.E. . . . .	.05
Teoría A-B-C-D-E de la T.R.E. . . . .	.06
Utilización de la T.R.E. en el Proceso Terapéutico. . . . .	.09
Idea . . . . .	10
Racionalidad e Irracionalidad . . . . .	11
Origen de la Irracionalidad . . . . .	11
Las Ideas Irracionales . . . . .	15
Origen de las Ideas Irracionales . . . . .	15
Las Ideas Irracionales y su Influencia en la Psicogenia del Joven. . . . .	19
El Pensamiento y las Ideas Irracionales . . . . .	21
Entendamos los Hábitos. . . . .	21
Cómo Piensa el Joven Sugestivamente . . . . .	23
La Autoaceptación . . . . .	24
Esquema de las Relaciones Teoréticas en Niveles y Estructura de la Personalidad . . . . .	26
Inventario de Ideas Irracionales - Versión Jóvenes- . . . . .	29
Descripción . . . . .	29
Tiempo . . . . .	29
Calificación . . . . .	29
Interpretación. . . . .	30

## II. MARCO METODOLOGICO

Planteamiento del Problema . . . . .	.32
Delimitación del Problema. . . . .	.32



Definición del Problema . . . . .	33
Antecedentes . . . . .	33
Objetivos . . . . .	33
Hipótesis . . . . .	34
Procedimiento . . . . .	34
Población Objeto de Estudio . . . . .	34
Metodología . . . . .	34
Bosquejo de Temas. . . . .	35

### III. MARCO OPERATIVO

Gráfica No. 1.A e Interpretación . . . . .	36
Gráfica No. 1.B e Interpretación . . . . .	37
Gráfica No. 2 . . . . .	38
Interpretación . . . . .	39
Gráfica No. 3 . . . . .	40
Interpretación . . . . .	41
Gráfica No. 4 . . . . .	42
Interpretación . . . . .	43
Gráfica No. 5 . . . . .	45
Interpretación . . . . .	46
Comprobación de la Hipótesis . . . . .	47
Conclusiones . . . . .	48
Recomendaciones. . . . .	50
Bibliografía . . . . .	52

## INTRODUCCION

El trabajo de tesis que se presenta a continuación, se refiere a las Ideas Irracionales que manejan los jóvenes estudiantes del sexto magisterio urbano de los Institutos Normal para Señoritas de Occidente (INSO) y Normal para Varones de Occidente (INVO), con el fin de identificar la frecuencia en el manejo de dichas Ideas en cada uno de los sexos, comparando al final de la misma los resultados obtenidos.

Se encontrarán en el marco teórico algunos temas que nos introducen en la problemática de la irracionalidad y que nos aclaran la aparición y formación de la misma. Así como el perfil de las personas que tienden a utilizar frecuentemente pensamientos y actitudes contraproducentes en su conducta diaria.

Luego se expone de una manera detallada lo que corresponde al marco metodológico y en torno al cual gira la presente investigación.

En el marco operativo, aparecen los resultados obtenidos durante el proceso de investigación representados por medio de gráficas que facilitan la comprensión de los mismos. Con base a estos se presentan las diferentes interpretaciones que corresponden a cada gráfica. Además se incluyen las conclusiones y recomendaciones a las que ha llegado la autora.

## JUSTIFICACION

En la sociedad Quetzalteca se encuentra constantemente a personas inadaptadas que se quejan de sus condiciones de vida, de trabajo, etc., y asumen conductas negativas e ilógicas para responder ante los demás y ante cualquier estímulo externo que se le presente. Entonces es importante descubrir cuál es el origen de su conducta. Es por ello que el presente trabajo de investigación pretende descubrir ese origen y esa dinámica de la formación de ideas de carácter irracional que muestran los sujetos, analizando aspectos culturales, sociales, familiares y psicopatológicos que pueden dar origen de forma directa e indirecta a las Ideas Irracionales.

# I.

## MARCO TEORICO

### 1. TEORIA RACIONAL EMOTIVA (T.R.E.)

Es una forma clara y relativamente breve de tratamiento psicológico que puede ser utilizado con eficiencia en la mayoría de los trastornos emocionales. Se ha diseñado para ser una terapia efectiva en intensos y profundos sentimientos de ansiedad, depresión, inadaptación, hostilidad y baja tolerancia a la frustración. Además puede utilizarse como apoyo en el tratamiento de problemas y perturbaciones más severos.

Se ha encontrado que en condiciones negativas de salud en las que se encuentra inmersa una deficiencia de funcionamiento físico como en la artritis, dolores de espalda, problemas quirúrgicos, y en amplia escala de patologías de este tipo, puede utilizarse la Terapia Racional Emotiva y así se disminuye considerablemente las dificultades emocionales que las acompañan y la persona se recupera en un período asombrosamente corto.

Es utilizada para ayudar a que las personas superen sus sentimientos y conductas inapropiadas porque incluye y emplea métodos cognoscitivos, emotivos y conductuales en una forma integrada. A la vez es una terapia filosófica y teórica, que pone de manifiesto las ideas esenciales creadoras de los trastornos mentales que parecen ser la fase de los actos contraproducentes de las personas, enseña a éstas como han fijado su atención en filosofías negativas y la forma para tratar de desarraigarlas.

Es una terapia realista, así como directiva y activa, de fácil aplicación que la gran mayoría de profesionales en problemas de salud pueden aprender a utilizarla, puesto que hace uso de un lenguaje sencillo, común y corriente. Por tal razón se le ha llamado método del "sentido común". Todas las técnicas que la Terapia Racional Emotiva utiliza pueden ser manejadas por médicos, familiares, pediatras, enfermeras y profesionales de la salud. Está especialmente diseñada para tener eficacia terapéutica y estimula de modo particular la terapia en un plazo relativamente corto, ya que la acción directa del terapeuta de una sesión a otra es constante y activa.

## **1.1. ANTECEDENTES DEL DESARROLLO DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.**

Ellis, en sus primeros años de trabajo como consejero matrimonial, realizaba una terapia general de información, aplicándola en forma autoritaria. Sin embargo, él consideró que los problemas que aquejaban a sus clientes no eran simplemente por la falta de información o de un conocimiento adecuado, sino resultado de problemas más profundos, como trastornos psicológicos o emocionales.

Esto motiva a Ellis a interesarse por la práctica del psicoanálisis ortodoxo. Sin embargo, cuando había conseguido cierto éxito en dicho campo, él no estaba de acuerdo con las teorías, ni con las técnicas del mismo. Esto hacía que Ellis cambiara hacia un enfoque Neo-freudiano, es decir seguía actuando como psicoanalista pero con más iniciativa y actividad. Aún así, después de haber conseguido ciertos logros, Ellis no se sentía satisfecho.

Ellis adopta la teoría del aprendizaje y empieza a utilizar los principios de esta teoría al descondicionamiento de sus pacientes, proponiendo actividades prácticas en las que el paciente mismo tomaba parte activa. Esta terapia ecléctica basada en la actividad dirigida era aún más efectiva, pero tampoco satisfacía sus logros alcanzados en dicha teoría. Por último, (1,954), Ellis toma el enfoque de la teoría racionalista. En dicha teoría encuentra y llega al convencimiento de que los hábitos neuróticos e irracionales adquiridos en los primeros años de la vida tienden a persistir más que extinguirse, debido a que continuamente se estaba reforzando mediante un "adoctrinamiento" que el individuo mismo hace, por lo que, una técnica terapéutica no tenía efectividad.

Ellis, considerando esos aspectos de resistencia del individuo, toma el camino de enseñar a sus pacientes, en un cambio de actitud en su manera de pensar y adoptar un enfoque racional en el tratamiento de sus problemas. De esta manera, aplicando constantemente la Terapia Racional Emotiva, logró comprobar que aproximadamente el 90% de los pacientes mejoraban en un término de 10 sesiones continuas.

Como resultado de lograr esta teoría psicoterapéutica Ellis plasma sus conocimientos en una serie de artículos que comenzaron en 1,955 y termina de publicarlos en su libro Razón y Emoción en Psicoterapia, en las que se establecen los primeros conceptos de su teoría.

## 1.2. BASES FILOSOFICAS Y CONCEPTOS TEORICOS DE LA T.R.E

Ellis, aún cuando descubrió muchos conceptos obtenidos de su propia experiencia, admite que, muchos de los que se formulan en el proceso terapéutico de la T.R.E., ya habían sido formulados por filósofos, psicólogos, terapeutas y pensadores sociales, tanto antiguos como modernos.

Para la terapia racional emotiva, existen varios supuestos que dan una interpretación al mundo, al hombre y las posibles causas de una infelicidad, como de los trastornos que lo aquejan <sup>1</sup>, las que se enumeran como sigue:

- a) El hombre es tanto un ser racional como irracional. Pero, si su forma de actuar y su pensamiento es racional, entonces podrá realmente vivir feliz y competente.
- b) Los trastornos emocionales o psicológicos, como toda conducta neurótica son el resultado de una forma irracional de pensamiento. El pensamiento y la emoción, por lo tanto: no tienen por qué tener funciones diferentes, o ajenas. La emoción acompaña al pensamiento, en tanto que; puede estar de hecho, limitada y determinada por un pensamiento irracional.
- c) El pensamiento irracional, al que el individuo está predispuesto psicológicamente, queda constituido con el primer aprendizaje irracional que los padres o la cultura le dan.
- d) El ser humano es un animal verbal, y el pensamiento es consecuencia del uso de símbolos del lenguaje. Por lo tanto; si la emoción acompaña al pensamiento, cualquier trastorno emocional que se produzca originará y alimentará un pensamiento irracional. Esto es precisamente lo que hace caracterizar a una persona con perturbaciones psíquicas. Tanto el trastorno psíquico y la conducta ilógica es mantenida mediante la verbalización interna de las ideas y pensamientos irracionales. En consecuencia, mantener una auto-estimulación constante de dichas verbalizaciones, de hecho no desaparecerán las emociones ni la conducta perturbada.

---

<sup>1</sup> Hurtado Ros, Jesús Cástulo. Tesis.

Las Ideas Irracionales en los Reclusos. 1992. Pág. 7-8.



- e) La persistencia de un trastorno emocional, como resultado de la auto-verbalización, está, pues, determinada no por hechos o circunstancias externas, sino por la percepción y la actitud que asume el individuo ante tales acontecimientos, que se interiorizan a través de las verbalizaciones. Ellis (1,979), encontró el origen de esta idea en Proictetus, quien dijo: "El hombre no se aliena por hechos externos, sino por la idea que se hace de ellos". También encontró una idea similar en Hamlet: "No hay bueno, ni malo en sí mismo, es nuestro pensamiento quien hace a las cosas lo uno o lo otro".
- f) En tanto que las emociones negativas, los pensamientos desvalorativos pueden ser contrarrestados mediante la reorganización adecuada de las percepciones y los pensamientos, de tal manera que lo que antes era ilógico e irracional, ahora sea lógico y racional. De tal manera que los objetivos de la Psicoterapia o conlleven a demostrar a la persona que sus trastornos emocionales son resultado de autoverbalizaciones ilógicas e irracionales, y a la vez que sus pensamientos también sean corregidos lógicamente y eficientemente y finalmente deje de estar asociándose a emociones negativas y conductas autodespreciativas.

### 1.3. TEORIA A-B-C-D-E DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA.

"Uno de los principios básicos de la Terapia Racional Emotiva a la que Ellis hace énfasis, es lograr encontrar cuáles son las creencias (o hipótesis) irracionales que la persona manifiesta de sí misma y con respecto a los demás. Al encontrar dichas ideas, el terapeuta deberá discutir las para lograr saber si éstas producen alguna consecuencia emocional y conductual en su cliente.

Asimismo, plantea la necesidad de poner mucha atención en el análisis cognoscitivo y filosófico de la exposición de manera que el tratamiento con T.R.E. posibilite la ayuda necesaria a las personas a establecer sus creencias irracionales para luego discutir las y así desechar tales ideas.

La Terapia Racional Emotiva admite claramente que toda actividad humana está fuertemente influenciada por varios factores causales, factores que sobrepasan la capacidad volitiva del mismo, sin embargo, también considera el hecho de que el hombre posea la capacidad de controlar y cambiar su propio destino, no

importando que esto suceda con cierta dificultad; siempre y cuando éste pase a la acción, es decir, actúe de manera adecuada.

Ante esta alternativa, Ellis, plantea su teoría de la personalidad del ABC, la cual también se encuentra incluida en la Terapia Racional Emotiva y se desarrolla como sigue:

- 1.) A, es un hecho, un suceso, o bien la conducta o reacción de una persona;
- 2.) C, es la reacción del individuo -perturbado directamente relacionada con A, Sin embargo, C no está causado por A, sino por otro factor;
- 3.) B, o conjunto de verbalizaciones del individuo acerca de A, es decir, su manera de definir e interpretar los acontecimientos, como todo lo terrible y espantoso que, aquel los quiera considerar".<sup>2</sup>

Entonces es necesario reconocer estas premisas y ante todo; establecer sus relaciones, de manera que la resultante será en consecuencia una eficaz aplicación de la Terapia Racional Emotiva para lograr los cambios de actitudes y reacciones ante las circunstancias externas que el individuo puede enfrentar.

Ellis manifiesta claramente que los problemas psicológicos se inician con las percepciones y concepciones erróneas acerca de lo que sucede en el punto A, o sea los acontecimientos, o experiencias activantes, pero resulta que no son ellos los que en última instancia determinan la reacción del individuo, sino cómo él las interpreta para sí.

En este sentido; el punto C es la reacción que asume el individuo ante dicha experiencia como resultado de su manera de pensar del fenómeno o sea el punto B. Entonces b, es el conjunto de creencias irracionales con respecto de su experiencia. Habiendo descubierto las creencias irracionales en las personas, necesariamente es preciso continuar con los pasos D y E, los cuales le permitirán ayudarse a sí mismo en dicho proceso. El punto D será entonces:

---

<sup>2</sup> Ellis, Dr. Albert Abraham, Dr. Elliot  
Terapia Racional Emotiva, Editorial Pax. México.  
3ra. Reimpresión, junio 1,989. Pág. 30-31.

- 1.- Discutir, descubrir y disminuir sus creencias ilógicas.
- 2.- Demostrar la validez o falsedad de dichas creencias.

Este tipo de cuestionamientos sobre sus creencias, le permitirán al sujeto encontrar si realmente lo que le está sucediendo sea o no necesario. De otra manera se puede explicar el por qué a él no debe suceder absolutamente nada.

O es un ser humano con sus cualidades y defectos como los demás seres humanos?

Cuando se ha logrado haber llegado al convencimiento del sujeto mismo de que sus creencias son ilógicas e irracionales a la vez que descubre que él mismo se ha adoctrinado equivocadamente, entonces: el proceso terapéutico se hace más fácil. En este paso es muy importante que la persona llegue a la discusión franca y abierta de sus temores infundados, tan necesario es que lo logre para tener capacidad de enfrentarlo y vencerlo definitivamente para que en lo sucesivo o más tarde pueda de nuevo enfrentar situaciones similares.

Por lo tanto, cuanto más fuerte y vigorosa sea la discusión mejor preparada se encontrará racionalmente para enfrentar tales circunstancias. También admitirá que no siempre se actúa correctamente, siempre estará propensa a cometer errores, pero con la diferencia de que podrá aceptarla racionalmente sin provocarle angustias, depresiones, o compasión de sí mismo.

Luego, logrado este proceso, y para afianzar su racionalidad sobre la base de nuevos sentimientos y cogniciones; se someterá a las pruebas necesarias según el caso amerite; sin quejarse y actuar efectivamente sobre aquello que tanto le hace daño.

A este último paso, se le conoce como E o efecto conductual. Aquí se iniciará un profundo y amplio cambio en su filosofía, sus emociones y su comportamiento.

El objeto fundamental de la Terapia Racional Emotiva, es demostrar cómo el individuo mismo se está trastornando por otros; aún cuando las condiciones de su medio influyan de una manera indirecta o directa en él. Y sólo es posible demostrarlo a través de la confrontación directa y activa del terapeuta como del sujeto.

Una de las particularidades de la T.R.E. es que es emotiva y orientada a la acción. Es emotiva porque hace énfasis en la confrontación; y es evocativa porque el terapeuta ayuda a sus pacientes persuadiéndolos a que éstos expongan sus sentimientos y emociones abiertamente, aún cuando éstas puedan ser ridículas y dolorosas para ellos mismos.

También, resulta, que la Terapia Racional Emotiva, hace que el terapeuta pueda revelar sus propios sentimientos, manifestando sus propias debilidades e inclusive que pueda cometer errores como humano que es.

Esta actitud terapéutica, ayuda en mucho a los pacientes para que también ellos sean francos y abiertos en toda su dimensión.

#### **1.4. UTILIZACION DE LA T.R.E., EN EL PROCESO TERAPEUTICO.**

El proceso de Counseling, según Ellis, consistirá en "curar" aquello que es irracional mediante el razonamiento lógico. El hombre, como se dirá, es racional, tiene la capacidad de evitar o dominar sus propios trastornos, sólo si aprende a pensar lógicamente. La función del terapeuta; por lo tanto, será de ayuda al sujeto a liberarse de las ideas y actitudes ilógicas e irracionales por medio de aquellas que son racionales. Siguiendo los pasos necesarios, esto es posible lograrlo como sigue:

a)El primer paso consiste en mostrarle al cliente su falta de lógica y prestarle el auxilio necesario para que entienda cómo y por qué se encuentra perturbado, demostrándole la relación que existe entre sus ideas ilógicas y su infelicidad, y entre aquellas y su trastorno emocional. Casi todos los enfoques, dice Ellis, lo hacen, sólo que su acción terapéutica es pasiva e indirecta; y por lo tanto, sólo se quedan en lo superficial.

b)El segundo, consiste en hacerle ver al cliente que sus perturbaciones psíquicas son causadas por él mismo y que él es quien no desea eliminarlas de sí al mantener esa manera absurda de pensar, es decir, que es un proceso de pensamiento irracional la base de su situación problemática.

c) Luego, será por lo tanto, ayudar al sujeto a descubrir su manera falsa de pensar y eliminar dichas ideas irracionales.

d) Por último, tratar cada una de las ideas irracionales una por una y ponerlas en contacto con filosofías más racionales, de tal manera que el individuo no sea tan susceptible de ser víctima de otras ideas y creencias irracionales.

Con base en lo anterior, Ellis (1,978-1,985), en el análisis de las condiciones necesarias para que se logre el cambio de personalidad, expresa lo siguiente: "Aquella en la que mediante un cambio de profesión o de trabajo, y a través de nuevas experiencias personal o ajenas, o por otras circunstancias, el individuo perturbado psíquicamente aprender de algún modo a reconocer sus ideas y pensamientos irracionales, inconscientes e irreales y los cambia por sí mismo, por una filosofía más razonable y lógica. Si este cambio fundamental no se produce, de ninguna manera, en la ideología y filosofía del paciente, no se puede producir un cambio profundo y significativo de la personalidad".<sup>3</sup>

Sin embargo, él mismo concluye que, no hay absolutamente condiciones necesarias que determinen este cambio, sólo admite la existencia de algunas condiciones más o menos deseables y que todo cambio depende de la situación y/o del individuo.

## 1.5 IDEA.

Cualquier representación existente en la mente, o cualquier elaboración de ella por las que se relaciona con el mundo.

Desde la época de Platón, éste inició a darle una importancia central a la idea y la explicaba como imágenes eternas e inmutables de las cosas que existen en el mundo objetivo; pero, vaciló al intentar describir el tipo de relación existente entre la idea y esas cosas. Algunos de sus seguidores se apartaron de su punto de vista tan subjetivo, entre ellos Aristóteles. El creía que las ideas no podían existir separadas de las cosas, pues de ser así no podrían explicar la realidad sensible.

---

<sup>3</sup> Op. Cit. Las Ideas Irracionales en los Reclusos. Tests.

En la edad moderna se acentuó el sentido de que la idea es una "representación mental"<sup>4</sup>, enfocado por dos corrientes:

- a.- Racionalismo: Los seguidores de esta corriente decían que la idea es innata.
- b.- Empirismo: Sus seguidores explicaban que la idea se origina a través de la percepción sensible.

Kantz la definió como una síntesis metafísica que efectúa la razón, sobrepasando los límites de la experiencia.

## 1.6. RACIONALIDAD E IRRACIONALIDAD:

**RACIONALIDAD:** Facultad intelectual propia del ser humano que utiliza la razón.

**RAZON:** "Facultad o principio de explicación de la realidad. Que puede estudiarse a través de las operaciones mentales como el juicio y los conceptos. Por sus características de actividad y pasividad (excitación e inhibición y sus leyes). Además por su proceso operativo de análisis y síntesis."<sup>5</sup>

**IRRACIONALIDAD:** Cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que conduce a una consecuencia contraproducente y autodestructiva que interfiere de forma importante en la supervivencia y la felicidad.<sup>6</sup>

Son todos aquellos pensamientos que de una u otra forma hacen al sujeto exigirse así mismo ciertas cosas de una manera compulsiva queriendo alcanzar todo de una manera rápida.

## 1.7. ORIGEN DE LA IRRACIONALIDAD:

La vida es espontaneidad y libertad. Y en el niño tiene su expresión máxima en el pensamiento, emociones, sentimientos y actividades físicas. Esa

---

<sup>4</sup> Diccionario Enciclopédico Exito. Grupo Editorial Oceano. Impreso en España. Edición 1,990.

<sup>5</sup> Op. Cit. Diccionario Enciclopédico Exito.

<sup>6</sup> Op. Cit. Tesis. Las Ideas Irracionales en los Reclusos.

energía se manifiesta a través de su comportamiento y creatividad que se dá a nivel cognoscitivo en el proceso de aprendizaje, en el cual juegan un papel determinante los padres, maestros y demás personas adultas que rodean al niño conformando en sí a la sociedad. De la forma de educar a ese niño depende su conducta posterior.

Por lo general en la familia se le somete a ciertas costumbres, se le transmiten tradiciones culturales y se le enseñan hábitos que deberá realizar durante su vida. En la Escuela se le informe y no se le forma, pues el sistema educativo actual no varía del pasado el cual desea formar sujetos sin criterio propio pues para mantener un Sistema Capitalista como el nuestro, es mejor anular cualquier inquietud individual.

Lo conveniente es tomar al grupo completo y llenarlo de contenidos, ideas y costumbres; sin observar, si tienen aspiraciones, objetivos o metas para forjarse su propio futuro. Cuando crece y llega a la juventud, se adapta a un mundo difícil de afrontar, renuncia de manera inconsciente a la iniciativa y a la creatividad y absorbe toda idea irracional de forma indirecta y la interioriza. De ahí que las personas jóvenes manejan con frecuencia demasiada irracionalidad, especialmente de origen cultural, ya que es ésta la que les indica la manera de conducirse y los critica severamente cuando no siguen sus lineamientos, debido a que desea mantenerse y perpetuarse como hasta la fecha, sin grandes modificaciones.

Los valores son aspectos también transmitidos por la cultura. Según sea el tipo de cultura a que se pertenezca, así serán los valores que se manejen y que responderán a la misma ideología. En muchos de los casos afectan más a la mujer que al hombre por el papel y el rol que le han designado a ésta en la convivencia misma que se dá entre los miembros de una región. Y se manifiesta esa influencia externa en la conducta y el pensamiento que la mujer presenta ante las diferentes circunstancias de la vida que se le presentan.

“Existen diversas etiologías sobre las ideas irracionales; entre ellas:

- a) Supersticiones en las etapas psicosexuales cuando existe una inmadurez del desarrollo.
- b) Temor a la vida con tendencias a la separación, crisis de la expresión de la autonomía.

- c) Las inadaptaciones en la tendencia de la realización del Yo.
- d) Eventualidades y fluctuaciones en el desempeño productivo y reactivo.
- e) La inseguridad en los valores productivos.
- f) La falta de integración de constructos de la vida personal.
- g) El medio social y cultural en el que se encuentra inmersa la persona.
- h) La Educación formal e informal que ha recibido".<sup>7</sup>

Las Ideas Irracionales se adquieren y no se nace con ellas, generalmente en la formación de este tipo de ideas interviene el medio ambiente en el que nos formamos los primeros años de nuestra vida; por tanto, podemos considerar las ideas irracionales como una enfermedad social de transmisión, en la que tiene parte activa tanto los padres como las demás personas que nos rodean, sean estos maestros, amigos, vecinos, familiares, autoridades, etc., quienes conforman nuestro ambiente social. Dado que la sociedad nos impone ciertos status o niveles socioeconómicos, en los cuales cada individuo compara sus pertenencias materiales con las de los demás. Principalmente su aspecto económico, ya que en general es este aspecto que mueve significativamente a las personas a realizar todo tipo de acciones para obtenerlo o para aparentar ante los demás que lo poseen en abundancia.

Ciertamente en la lucha constante por poseer o aparentar poseer dinero, se ponen de manifiesto ideas irracionales en las que el sujeto utiliza imperativos para referirse a sí mismo o a los demás con exigencias, como por ejemplo:

- DEBO poseer dinero para ser aceptado por todos.
- Como visto ropa cara TIENEN QUE aceptarme en su grupo.
- ¡Qué DESGRACIA ser pobre!
- ¡IMPOSIBLE ser feliz con tanta carencia!

Así como los ejemplos anteriores podemos mencionar un sinnúmero de expresiones que las personas dicen sin analizar que sólo son producto de las exigencias impuestas por el sistema socioeconómico y cultural imperante en el país. Porque en un sistema capitalista como el nuestro se comercializa todo y se establece una sociedad de consumo dentro del cual las personas no ven si necesitan los productos que se ofrecen por los medios de comunicación, sino que se preocupan

---

<sup>7</sup> Seminario del Octavo Semestre de Psicología 1,993.  
El Manejo de Ideas Irracionales en la Mujer Universitaria.  
Pág. 36. C.U.N.O.C.



únicamente por adquirirlos, y si no los pueden obtener entonces se sienten infelices. De ahí, que su conducta sea contraproducente, en especial la de algunos jóvenes y señoritas que visten con atuendos inapropiados y poco comunes para llamar la atención de los demás. O pueden conducirse de manera poco usual con el resto de la población, ya sea por su vocabulario, por sus gestos o modales.

Debemos tener claro que si las ideas irracionales se aprenden y se transmiten mediante la interacción social, entonces el individuo es afectado por éstas en la medida en que se le han impuesto directa o indirectamente según el tipo de familia principalmente del tipo de padres que tenga, de la comunidad o nación a la que pertenezca y de las personas que lo rodean. Así pues el grado de manifestación en cada persona será diferente. Regularmente las mismas personas no se dan cuenta de su conducta debido a que constantemente se dan inconscientemente.

Estos conceptos adquiridos pueden cambiar posteriormente pero deben hacerse conscientes para modificar la conducta de las personas, ya que si se ha estado bajo su influencia desde las primeras etapas del desarrollo psicobiosocial tienden a establecerse actitudes del mismo tipo en las etapas posteriores.

Podemos afirmar que la irracionalidad está en la aceptación y asimilación de estas ideas sin realizar crítica alguna por parte del sujeto. La persona lógica y racional tiene que criticar en un sentido positivo y con ecuanimidad emocional el valor lógico de las ideas propias y de las ajenas.

El poder de sugestión es tan grande en el ser humano, no sólo en la etapa de la niñez, sino en todo su desarrollo psicosocial, ya que si tenemos en cuenta que en nuestra sociedad actual existen más cosas prohibidas que permitidas para los niños y continuamente los llamamos malos y perversos por sus travesuras, desobediencias, etc., tendemos a inculcar conceptos bastante negativos de sí mismos, que engendran sentimientos de ineptitud e inseguridad.

Quizás la mayoría de las personas se niegan a encarar de frente los problemas, creyendo erróneamente que, conquistando la aprobación de los demás habrá de superar la intensa sensación de ineptitud que las acompaña desde su niñez. En el fondo, les falta confianza en sí mismas, a medida que se concentran en conquistar el consentimiento de los demás ponen de relieve la propia inferioridad. La mayor parte

de los individuos con ideas irracionales viven sin aprender que el camino más seguro para obtener la aceptación de si mismas no consiste en conquistar la complacencia de los demás, sino sencillamente en sobresalir, mediante el esfuerzo y la autodisciplina de cada uno.

El carácter de estas ideas irracionales es inconsciente. Por tanto, los criterios conscientes están en grave conflicto con sus valores y filosofía inconscientes porque éstas últimas son inalcanzables y el sujeto inevitablemente se trastorna y comienza a proceder de una manera ilógica; en resumen podemos afirmar que las causas básicas de las ideas irracionales están en las mismas ideas ilógicas e irreales, sobre la forma en que son las cosas y como presuntamente deberían o tendrían que ser.

En otras palabras el principal síntoma de las ideas irracionales es la Infelicidad Inecesaria.

## **1.8. LAS IDEAS IRRACIONALES:**

Son todos aquellos pensamientos, conceptos y verbalizaciones incorrectos e ilógicos que utilizan las personas al referirse a sucesos, hechos, situaciones y hasta a la conducta propia y la de las demás personas. Ejemplos de Ideas Irracionales son los siguientes: "nadie me comprende", "todos hablan mal de mí", "no debería estar lloviendo así", "X persona es muy presumida y por ello me cae mal", etc.

Otra forma de manifestar Ideas Irracionales, es con actitudes que contradicen la realidad y se pueden observar constantemente en la calle, el autobús, el mercado, la iglesia, etc.; por ejemplo una persona que va constantemente a su iglesia y antes o después de ir se enoja con un anciano que no sube el autobús rápido; pueden darse también hábitos obsesivos-compulsivos, con los que se indica que existen en su mente conceptos erróneos de su vida, también comprar zapatos de Q.300.00 y quedarse sin comer adecuadamente durante una semana; y así podemos mencionar muchos ejemplos, pero por el momento serán suficientes éstos.

## **1.9. ORIGEN DE LAS IDEAS IRRACIONALES.**

Según los estudios realizados por grandes psicólogos, filósofos, médicos y

demás estudiosos de la salud, coinciden en que la cultura es un factor de vital importancia en la formación del ser humano. Además agregan que este factor es en muchos casos traumatizante y de ahí que la persona al no superar los retos constantes que le impone, desarrolla sentimientos de incapacidad e ineptitud y baja tolerancia a la frustración.

La educación por ejemplo es un sistema incluido dentro de la cultura por medio de la cual se transmiten costumbres, tradiciones, valores y la propia cultura. Ayuda a moldear la personalidad; pero en el camino se distorsiona su finalidad y el cambio que debería generar en el individuo no lo logra por si sola ya que éste no logra aceptar sus problemas sin dejar de quejarse y buscarles una solución para progresar y mejorar.

Ellis, dentro de su teoría consideró varios factores determinantes de los trastornos emocionales así:

1) **Modelo Paterno:** Es muy importante el papel que juegan los padres en la formación de la personalidad de los hijos, ya que todas sus primeras experiencias giran en torno al hogar que es el círculo social de él. Y si los padres son personas inadecuadas, hostiles e insatisfechas, entonces su actitud será negativa y eso lo imitarán los niños. Si no hay un medio ambiente compensador su conducta adulta será idéntica a la de los padres.

2) **Rechazo Precoz:** Se da cuando a los niños desde sus primeros años se les rechaza y no aprueba su conducta al relacionarse con otros niños y con los propios padres. Si éstos últimos son quienes le critican todo su comportamiento; entonces el niño desarrolla un sentimiento de inferioridad debido a que se le compara constantemente con otros niños y se le dice que ellos son más bonitos, mejores o menos perversos que él.

Los niños tienden a apreciarse en la medida en que creen que lo aprecian los demás. Así también negarles el gozo y la alegría a la que tienen derecho en la niñez es rechazarles su infancia, ya que en muchos casos desde muy pequeños son enviados a trabajar convirtiéndolos así en fuerza de trabajo que sostiene económicamente a una familia. Esto se da principalmente en los estratos sociales menos afortunados, debido a que su economía es muy limitada y los recursos de los que disponen no les alcanzan ni para satisfacer sus necesidades básicas.

Pero este proceder de los padres, al rechazar la infancia de sus hijos y someterlos a una madurez precoz asumiendo responsabilidades que no les corresponden dadas sus condiciones de niños es totalmente irracional, porque ellos no miden la dimensión de las consecuencias negativas que se producen en el futuro dentro de la personalidad del individuo que se está formando y desarrollando.

El crecer en un ambiente como el expuesto facilita la repetición del esquema paterno, hacia los propios descendientes creyendo que así debe ser y esto no es más que ideas de tipo irracional adquiridas durante su formación.

- 3) **Críticas:** Los niños interpretan los regaños y las críticas de los adultos como una desaprobación y rechazo. Eso provoca una falta de confianza en sí mismos. El problema se agudiza si los regaños son constantes y dados por los padres y personas cercanas al niño aduciendo que lo hacen por su bien. La susceptibilidad característica de los niños es la que permite que se den esos sentimientos de ineptitud como consecuencia de las críticas recibidas, pero que dejan huella en la formación de su personalidad y se manifiestan posteriormente con apatía, desinterés o indiferencia por la vida, o mediante conductas y pensamientos inapropiados.
- 4) **Perfección:** Nadie podría llegar a la perfección, ya que de acuerdo a la cultura habrá patrones establecidos, diferentes entre sí, para interpretar lo bueno y lo malo. Menos se le puede exigir a un niño que sea perfecto, pues sólo servirá para frustrarlo a medida que no logre sus propósitos lo cual desencadenará una conducta neurótica e irracional. Cuando sea adulto, no podrá adaptarse adecuadamente a su medio ambiente en las diferentes circunstancias que se le presenten. Debido a que nunca deseará fallar y no aprobará su conducta si no logra esa perfección que espera. De esa manera puede darse una actitud compulsiva e irracional constante.
- 5) **Capacidad de Competencia:** La educación no debe encausarse únicamente mediante la competencia entre los niños, porque los menos aptos se frustrarán al no alcanzar sus propósitos y al crecer tendrán un sentimiento de ineptitud que han aceptado como parte de sí mismos siendo adultos incapaces de lograr sus metas, e inadecuados a las exigencias de la vida diaria. Con poca autovaloración que no le permitirá buscar alternativas para que supere sus fracasos y así se considerará una persona incapaz de triunfar en la vida.

- 6) **Tabúes Inecesarios:** Los padres a veces inculcan en sus hijos muchos tabúes, según la cultura en la que se desenvuelven. Los niños crean en su psique el prejuicio de que tal o cual acción, idea o expresión es "mala" y al llevarla a cabo sienten un intenso sentimiento de culpabilidad, porque creen que han hecho algo erróneo o perverso. Luego pueden desencadenar problemas neuróticos y hasta psicóticos si este tipo de situaciones es constante.  
Los tabúes pueden ser religiosos, sexuales, sociales, políticos, etc.
- 7) **Sobreprotección:** Se refiere a que constantemente los padres realizan cuanto esté a su alcanza para que su hijo no tenga problemas al enfrentar la vida y le dan de todo lo que se le antoje sin límite. Pensando que de esa manera no sufrirá; pero la realidad es que con esa actitud sólo logran que este sujeto al llegar a enfrentar la vida por sí mismo no pueda hacerlo sin que lo ayuden y no logra obtener sus metas ni propósitos, pues se siente incapaz y con profundos sentimientos de inferioridad porque nunca antes ha tenido que decidir nada, y se vuelve extremadamente irritable y hostil con los demás, incluyendo sus propios padres.
- 8) **Frustración:** Existen situaciones en las que se le niega a un niño algo, y esto le ocasiona frustración, pero como ser racional irá superando esas frustraciones a medida que obtenga recompensas positivas del tipo que sean. Sin embargo cuando se le niegan cosas o situaciones constantemente y sólo encuentre respuestas negativas a su conducta, no podrá superar esa frustración y perderá la confianza en sí mismo, volviéndose hostil.
- 9) **Hostilidad Reprimida:** Surge como resultado del odio que algunas personas sienten hacia otras y que no pueden expresarlas directamente, entonces lo reprimen y se lleva a cabo una dinámica psicológica impresionante y al cabo de tiempo se transfiere por medio de la agresión hacia otras personas y puede llegar a ocasionar una conducta violenta y constante en el individuo.

Albert Ellis, considera que existen once ideas o valores de tipo irracional; los cuales, si se manejan, producen en el sujeto que los utiliza una neurosis generalizada. Solamente se enumerará cada una de éstas ideas como referencia:

- Es esencial que nos quiera y nos apruebe todo el mundo de nuestra comunidad.

- Debemos ser totalmente competentes, oportunos, y tener la convicción de que lo merecemos todo.
- Algunas personas son malas, perversas y ruines, de ellas tenemos que apartarnos para castigarlas.
- Es terrible que las cosas no salgan tal y como quisiéramos que salieran.
- La infelicidad está producida por causas externas y nosotros no podemos controlarlas de ninguna manera.
- Las situaciones peligrosas o las que producen miedo, nos pueden causar grandes preocupaciones por lo que debemos evitar en lo posible que se produzcan.
- Es más fácil evitar las dificultades y las responsabilidades que afrontarlas.
- Debemos depender los unos de los otros y tener siempre a nuestro lado alguien más fuerte en quién confiar.
- Las experiencias y acontecimientos del pasado son las que determinan la conducta actual.
- Hemos de preocuparnos por los problemas y trastornos de los demás.
- Siempre hay una única y perfecta solución para cada problema y ésta es la que debemos encontrar o de lo contrario será catastrófico.

#### **1.10. LAS IDEAS IRRACIONALES Y SU INFLUENCIA EN LA PSICOGENIA DEL JOVEN.**

Se define el término *psicogenia* como “el desarrollo del espíritu y de la vida Psíquica”. Sinónimo de psicología del desarrollo y de psicología evolutiva.

Desde la infancia el sujeto recibe persistentemente ideas, que van modificando la conducta individual. Estas ideas vienen de la familia, de la

sociedad y escuela, cuyo origen es de los adultos a través de los medios de comunicación, la educación y sus relaciones interpersonales.

Es así como se dá origen a las ideas irracionales o sugestivas. Desde sus orígenes, esta nueva perspectiva de las afecciones tuvo que irse desprendiendo de la teoría cognoscitiva del aprendizaje.

Los que apoyan la reflexología o el condicionamiento operante, dan la pauta de que toda idea es aprendida pero, cuando es introyectada, se pasa a la postura psicodinámica: De que el sujeto las adquiere al principio; luego, en su adultez, las reproduce con consecuencias afectivas atenuantes.

Esta perspectiva cognoscitiva fue respaldada por psicólogos clínicos, como es el caso de Albert Ellis y George Kelly, quienes elaboraron sus teorías cognoscitivas basándose en sus propias experiencias psicoterapéuticas.

La idea de la etiquetación, fue respaldada desde 1,950 por John Dollard y Neal Miller, quienes dicen que el uso de las etiquetas son un invento cognoscitivo por medio del cual una persona puede clasificar sus respuestas emocionales como una forma de controlar las propias reacciones en una solución particular.

En el aprendizaje social Albert Bandura se interesó sobre el aspecto cómo las personas adquieren ciertas conductas en base al moldeamiento. Esto sucede con la televisión: El comercial ofrece un modelo determinado y el sujeto lo adquiere con extrema facilidad por sugestión y llega a producir –como propias- algunas conductas aprendidas.

Julián Rutter es otro teórico del aprendizaje social. Cree que la problemática de las personas surge a consecuencia de las relaciones con los demás. Mucha gente está convencida que no puede tener la recompensa que desea. Luego aprende cómo evitar el fracaso o defenderse anticipadamente de él en lugar de aprender cómo alcanzar sus metas.

Rocael Castillo, cree que las ideas irracionales constituyen una noofagia comer la mente- de las cuales los padres son los principales responsables.

Una y otra teoría se basan en el aspecto cognoscitivo del sujeto, como producto del aprendizaje. Y de hecho, se llega a la conclusión de que todo ser humano está en la capacidad de aprender y, con ello, la capacidad de recibir del entorno las ideas irracionales.

## **1.11. EL PENSAMIENTO Y LAS IDEAS IRRACIONALES:**

La base de estudio de la presente teoría es la perspectiva cognoscitiva. La palabra cognoscitiva proviene de la voz latina *cogitare*, que significa "conocer". Se asigna a los seres humanos como procesadores de información y solucionadores de problemas. El sujeto, en base a su experiencia, procesa una información dada, sea ésta aprendida o impuesta. Luego, la utiliza para solucionar problemas de la vida diaria. El banco procesador hace que el sujeto produzca algunas ideas que, en base a repeticiones constantes, se habitúa a ellas hasta el grado de que pasa a ser parte de su propia conducta. Aquí la persona se está sugestionando, de tal manera que pasa a ser parte usual de la solución de problemas. Un ejemplo facilitará su comprensión:

El niño aprende que la religión es un camino que conduce a la espiritualidad porque es lo que sus padres le han enseñado desde muy pequeño y constantemente se lo recuerdan y lo llevan a la iglesia, le enseñan todos los ritos que la misma conlleva y lo hacen partícipe directo de ella.

Cuando crece y se convierte en joven manifiesta una conducta que responde a esas vivencias religiosas que ha tenido durante toda su vida; hasta el grado de convertirse en un fanático de su religión y cree que es "pecado" dudar de la biblia, que "debe" obedecer lo que ésta manda y no se atreve a criticar lo que está escrito en ella. Si alguno lo hace éste lo señala de blasfemo o de ateo y todas sus creencias, pensamientos y conductas siempre girarán en torno a esa religiosidad que ha aprendido en su entorno y que le ha sido inculcado por sus progenitores en los cuales él confía ciegamente y por esto es que sigue sus enseñanzas y las practica siempre, ya que es lo que sabe hacer.

### **1.11.1. ENTENDAMOS LOS HABITOS:**

Las ideas sugestivas y su adquisición son el producto de la aceptación que éstas



tienden en el medio circundante. Estas ideas van mellando paulatinamente, hasta que permanecen fijas en la Psique, modificando la afectividad y manifestación de conductas.

El hombre es susceptible a todos los cambios que le ofrezca el exterior, porque es un organismo de adaptación, una adaptación que puede ser mala o buena, según el fin que se persiga.

El sistema de valores -y al mismo tiempo los hábitos- están siendo impuestos desde la niñez. Esto indica que, al llegar a la pubertad se mantiene una fijación de ideas, aprendidas por imposición o por influencia, que llevan a un nivel considerable de ideas sugestivas y que hacen a la persona inadaptada en alguna de sus manifestaciones.

Para entender la imposición de hábitos, no solamente se incurrirá en ciertos formulismos sino además, en la interpretación práctica del mecanismo de adquisición de éstos hábitos.

F. Dorsch., en su diccionario de Psicología define el término Hábito como: "Costumbre adquirida por la repetición de una misma conducta". La realización de las conductas del sujeto requieren y dependen de estudio, la condición es generada en base al ritmo de una vida cotidiana. Se desarrolla una agenda de hábitos que son evaluados inmediatamente por los miembros de la familia, los amigos, o la sociedad. Cualquier actitud que se hace presente y que está comprendida dentro del sistema de valores es reforzada, y muchas veces impuesta para convertirse en repetición constante.

El mecanismo del hábito expuesto significa un esquema que se puede considerar de la siguiente manera:

## CONDICIONAMIENTO CLASICO

Estímulo [Respuesta (Siempre la misma)].

## CONDICIONAMIENTO OPERANTE.

Estímulo [Organismo [Respuesta  
(En base a un esfuerzo.  
Siempre misma)].

## CONDICIONAMIENTO HABITUAL

ESTIMULO	APROBACION	RESPUESTA HABITUAL
(Impuesto, espontáneo, provocado).	(Tiende a satisfacer el ego).	(Repetida en busca de aprobación).

Cuando el sujeto consciente o inconsciente, acepta este sistema de condicionamiento habitual, va a necesitar siempre la aprobación de sus actitudes. Su autoconfianza o autoaceptación estará más lejos de poder ser parte integrante de la personalidad. El individuo afianzará este sistema y su irracionalidad estará a bordo a lo largo de su vida: Todo lo que tengo que hacer ha de ser necesariamente bueno.

No hay hábito bueno o malo: Simplemente existe el hábito aunque es de lamentar que lleguen a esclavizarlos.

### 1.11.2. COMO PIENSA EL JOVEN SUGESTIVAMENTE.

El hombre es un ente cognoscitivo -racional-. Busca brillar por cuenta propia. Cuando no lo logra, se opaca sumiéndose en la coraza de su irracionalidad. Se convierte en el sumiso de su sugestionalidad, porque tiene la convicción de ello.

Comienza a ser súbdito de su sugestibilidad, desde la niñez, desde que el ser -como pensante- deja que el entorno influya con la autoridad paterna, autoridad materna y autoridad fraternal. El niño acepta las ideas del adulto como propias y piensa como adulto, dejando de ser niño. Todo por qué? Porque en sus padres está

la heroicidad de su vida: Son el modelo de lo que él quiere ser. Depende afectiva, cognoscitiva y físicamente de los suyos y los suyos lo sugestionan.

Luego, el niño se deja influir por el ambiente social y cultural con el bombardeo de la falsa libertad y piensa que, como niño puede escoger entre los juguetes caros, el más caro; entre los combatientes, el más fuerte; entre los ídolos, al más influyente; en la educación, la más alienante, y de esta forma pierde su autenticidad.

Cuando la pubertad lo sorprende, sus cambios son evidentes. Sus pensamientos cambian. Piensa en sus manifestaciones biológicas son el síntoma de que ya es adulto y no entiende de que solamente es una etapa en la que tiene que vivir y vivenciar sus experiencias.

Tiende adelantarse y ofrece reivindicaciones independentistas. El joven quiere ser él mismo y pretende abarcarlo todo en una precipitada carrera en la que los obstáculos y frustraciones harán mella, lo desencantarán.

El joven quiere ser él mismo en desmedida de su tiempo y su adquisición de hábitos se acrecienta en función de restablecer nuevas irracionalidades, convencido esta vez por él mismo, de que son las mejores, que son las revolucionarias de su mundo, que quiere conquistarlas, que su entusiasmo no tiene límites, que quiere cambiar la humanidad y... al final, sólo ha conseguido elevar su nivel sugestivo. Le importa la moda, el qué dirán, el bochorno, el afecto, el noviazgo, la camaradería, la fama, el dinero; y busca en todas partes, menos en su interior.

### 1.11.3. LA AUTOACEPTACION.

Dentro de la misma filosofía de la adquisición de ideas irracionales encaja el concepto de la autoaceptación. Muchas de las adquisiciones de éstas ideas no sólo se refieren a cuanta influencia se obtiene del exterior, sino del interior, dependiendo ésto de cuánta aceptación se tiene de sí mismo. Una carga afectiva puede muy bien satisfacer el ego individual, pero puede no aceptarse a sí mismo con su condición de imperfección. Frecuentemente se encontrarán personas que

dan mucha validez a ciertos actos como supremamente buenos. Cuando lo pierde se sumerge en el pesimismo y depresión y terminan siendo inútiles.

Una persona acostumbrada al éxito se invalidaría, si en una ocasión le tocara perder. Es también el caso de la decepción de una mujer enamorada, que termina envenenándose, porque tiene la idea de que "el amor no es para ella"; o del niño, que no hace la tarea de idioma, porque la maestra dijo que sólo los listos entendían el ejercicio. Y el niño no se considera "listo".

Encasillarse produce inadaptación personal al medio circundante y este encasillamiento es producto de la autoclasificación. Cuando una persona se clasifica dentro de un valor por sus conductas, hace que la mayor parte de estas conductas estén encaminadas a la adquisición y aprobación individual como visualmente bien hechas. De ahí que el empecinamiento de que si algo hace mal, para él sí está bien. No acepta la idea de la corrección, porque sus actitudes están estandarizadas como buenas, estimables o de valor.

No clasificarse supone una corrección de actitudes, evaluar sus rangos, hechos, características y sus ejecuciones. Elegir razonablemente hacer algo y ser alguien es aceptarse a sí mismo. Aceptar ser un ente vivo que existe y que puede obtener tanta alegría como sea posible. Se pueden obtener capacidades, pero no es necesario esto último para ser feliz.

#### **1.11.4. ESQUEMA DE LAS RELACIONES TEORETICAS EN NIVELES Y ESTRUCTURA DE LA PERSONALIDAD.**

“A continuación se ofrecen unos esquemas donde figura la localización de las ideas irracionales o sugestivas. Cada combinación detalla su respectiva situación en la que el sujeto se encuentra y sus afecciones, con las que el individuo se hace un inadaptado perdurable.

##### **A. Dinámica de la adquisición de las ideas sugestivas.**

###### **En el nivel 1\*: Afectivo**

El sujeto estará inmerso en todos los condicionantes que modifican su conducta y afectividad.

###### **En el nivel 2\*: Neurótico**

Lo sitúa entre las personas obsesivas y tendientes a fobias. Sus irracionalidades están alrededor del bochorno.

###### **En el nivel 3\*: Somático**

Encausa su apariencia, la aceptación de su persona y hasta su forma de vestir.

###### **En el nivel 4\*: Familiar**

Lo sitúan los aspectos de relación intrafamiliar. Es donde mayor parte de tiempo pasa el sujeto y el principio de la formación individual.

###### **En el nivel 5\*: Social**

Consiste en sus relaciones con las demás personas, fuera del entorno familiar: La escuela, la comunidad, el grupo.

###### **En el nivel 6\*: Cultural**

Una forma determinante de incurrir en irracionalidades. Encaja en ella la religión, idiosincracia, objetivos grupales, estatus, rol social y otros”<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Tirado Mendoza, Gerber Maroly.  
Manual del Inventario de Ideas Irracionales -Jóvenes-  
Quetzaltenango, agosto de 1,996.

NIVEL AFECTIVO	1
NIVEL NEUROTICO	2
NIVEL SOMATICO	3
NIVEL FAMILIAR	4
NIVEL SOCIAL	5
NIVEL CULTURAL	6

**NIVEL DE ORIGEN  
IDEA IRRACIONAL**

**ZONA ESTABLECIDA  
DE PERSONALIDAD**

**NIVEL  
AFECTIVO**

- Vivencias propias.
- Yo individual o manifestación de lo emocional.

**NIVEL  
NEUROTICO**

- Manifestación de conductas.
- El Yo Individual o manifestación emotiva.
- Experiencias ambientales.

**NIVEL  
SOMATICO**

- Yo fisico.

**NIVEL  
FAMILIAR**

- Experiencias Ambientales.
- Vivencias Propias.
- Yo individual emocional.

**NIVEL  
SOCIAL**

- Experiencias ambientales.
- Manifestación de Conductas.

**NIVEL  
CULTURAL**

- Experiencias ambientales.
- Inteligencia y capacidades.
- Yo metafisico o espiritual. <sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Op. Cit. Manual del Inventario de Ideas Irracionales.

“La genuina dimensión del encuentro profundo humano hace pensar que el entorno es condicionante y sujetante de la existencia humana. Lo sujeta a la forma particular de ser de la sociedad, de la familia, la educación e incluso a la de los hijos. Como si la voluntad humana se endeudara con la voluntad institucional, donde los valores son producto de las necesidades normativas —que son sólo generalidades, normativas— porque todas las catervas (multitudes) sociales están sujetas a ella, a sus propias normas tan delicadamente escogidas para alinear. Los valores están ya endeudados con las necesidades enteras, por el sólo hecho de querer algo, sentir que el grupo quiere algo y que lo llena de exigencia mermando en su existencialidad, en donde ni filosofías o principios han logrado satisfacer la demanda de la expectación. Se quiere algo y se convierte en necesidad: La necesidad de tener, aunque se pierda inercia viva al no querer cambiar el ser.

Ni la sociedad, ni la familia, ni la educación conducen al hombre a salvarse de la inercia viva. Es más lo sumerge, lo pierde, lo educa a ser caos-nada. Sólo el hombre puede lograr que su propia individualidad se robustezca y se ajuste en buscar sentido cotidiano a su existencia. No en sentido de las normas, porque hasta las leyes encadenan; ni en las necesidades sentidas, porque son expectación de perder, sino en la búsqueda interna de la dinámica viva que existe, pero que dormita palpitante en el ser humano: EL AMOR”.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Tirado Mendoza, Gerber Maroly.  
Manual del Inventario de Ideas Irracionales -Jóvenes-  
Quetzaltenango, agosto de 1996.

## 1.12. INVENTARIO DE IDEAS IRRACIONALES – VERSION JOVENES -

### Inventario II para Jóvenes.

#### Descripción:

Esta prueba psicométrica consta de sesenta cuestionamientos, a los cuales se debe contestar en su totalidad. Se escribe una cruz (+) o una equis (X), buscan la mejor respuesta en una selección comprendida entre “**muchísimo**”, si está totalmente de acuerdo con esa proposición; “**bastante**”, si está de acuerdo, pero no tanto; “**medianamente**”, si se encuentra en el punto medio del acuerdo; “**poco**”, si es muy escaso su acuerdo; “**nada**”, si se está en perfecto desacuerdo. Se recomienda que – después de leer cada frase- el sujeto se pregunte: Estoy de acuerdo ? Y luego, conteste.

#### Tiempo:

La prueba no tiene límite de tiempo, pero se da un promedio de cuarenta minutos para su realización.

La calificación no lleva más de cinco minutos en la obtención de resultados y registro para su interpretación.

#### Calificación:

Deben sumarse cada una de las columnas, asignándoseles un punto. Cada columna se escribe por aparte.

Obtenidos los productos, se suman para situarlos dentro de las calificaciones de los rangos que se encuentran al final de la prueba.

La suma de los productos constituye la suma total final y se escribe en el recuadro.

X =



Con esta suma se halla el rango y se coloca en

R =

En el cuadro de la derecha se obtienen los niveles que son:

AFECTIVO	FAMILIAR
NEUROTICO	SOCIAL
SOMATICO	CULTURAL

Estos niveles nos dan la pauta de qué tipo de ideas irracionales se poseen o su origen.

Para advertirles se recurre a los cuestionamientos de la prueba.

Los correspondientes son: NIVEL AFECTIVO, NIVEL NEUROTICO, NIVEL SOMATICO, NIVEL FAMILIAR, NIVEL SOCIAL, NIVEL CULTURAL.

### **INTERPRETACION :**

“Dados los rangos de 1 a 8 entre los límites de 60 a 300, se hace la siguiente interpretación:

Si el sujeto se sitúa en los rangos 7 y 8, está en un área que se llama “limpia”. Aquí el sujeto no tiene necesidad de intervención psicológica y es una persona adaptada.

Entre los rangos 5 y 6 el área es “nublada”. La persona necesita alguna orientación para el correcto pensamiento, busca la aprobación de su conducta y demuestra inseguridad.

Rangos 3 y 4 son propios del área “brumosa”, por poseer un alto grado significativo de ideas irracionales. Provoca una inadaptación del sujeto en la forma de actuar cotidiana. Necesita de ayuda profesional y psicológica individual con una psicoterapia adecuada.

Rangos 1 y 2 corresponden al área "turbia". Aquí urge la ayuda psicológica de emergencia. <sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Op. Cit. Manual del Inventario de Ideas Irracionales -Jóvenes- Quetzaltenango, agosto 1996.

## II. MARCO METODOLOGICO

### 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

En una sociedad de consumo, en la cual existe un "patrón Cultural" que nos indica la mejor forma de actuar, de pensar y de responder; pero, de forma mecánica y sin libertad a cuestionar. Existen varios problemas de tipo psicológico en todos los individuos. Problemas que no permiten a las personas espontaneidad ni autenticidad para decidir lo que realmente piensa y siente. Sino que anula estos sentimientos y los compensa con otros que le son impuestos indirecta e inconscientemente para recibir la aprobación de los demás.

Uno de esos problemas lo constituye el uso frecuente de IDEAS IRRACIONALES. Que no son más que una potencialización imaginaria de situaciones reales.

A veces las personas cuando son afectadas por una enfermedad, un conflicto, o cualquier otro problema concreto, le dan a éste un significado inadecuado, sufren innecesariamente y se encuentran insatisfechos con la vida y con ellos mismos. Consideran los problemas como una desgracia y no pueden manejar sus emociones desagradables que acompañan este sufrimiento. En consecuencia, no pueden ser felices ni conducirse sin dolor. Situación que puede desencadenar ansiedad o depresión si se convierte en un patrón conductual permanente ante cualquier situación que afecte a la persona.

Puede darse el uso de ideas irracionales también en las situaciones de logro, con las cuales la persona puede creer que es autosuficiente en todo. A tal grado que aminore, anule o no reconozca los logros de los demás, o simplemente no los acepte. De esa manera puede darse un delirio de grandez impenetrable.

### 2. DELIMITACION DEL PROBLEMA.

El presente estudio se realizará del 04 de mayo al 15 de junio del presente año. Con alumnos cursantes del sexto Magisterio Urbano del Instituto Normal para

Señoritas de Occidente y del Instituto Normal para Varones de Occidente de la ciudad de Quetzaltenango.

### **3. DEFINICION DEL PROBLEMA.**

El manejo de IDEAS IRRACIONALES en los estudiantes del sexto Magisterio Urbano del Instituto Normal para Señoritas de Occidente y del Instituto Normal para Varones de Occidente de la ciudad de Quetzaltenango.

### **4. ANTECEDENTES.**

El tema de ideas irracionales es tan amplio, sin embargo, hasta el momento solamente se han realizado dos estudios al respecto: Uno por los estudiantes del séptimo semestre de la carrera de Psicología, para su seminario en 1,993. El título del trabajo efectuado fue: "EL MANEJO DE IDEAS IRRACIONALES EN LA MUJER UNIVERSITARIA". Este trabajo comparó estudiantes universitarias del primer semestre de cada carrera con las del último, y los resultados obtenidos indican que el grado académico que poseen las personas, en este caso las mujeres, no influye de ninguna manera el uso de ideas irracionales. El otro estudio al respecto lo realizó el Licenciado Jesús C. Hurtado en su trabajo de Tesis titulado: "Las Ideas Irracionales en los Reclusos de la Granja de Rehabilitación de Cantel", en el año de 1,992. Llegando a las conclusiones de que los reclusos sí manejan Ideas Irracionales y eso provoca poco desarrollo productivo del sujeto dentro del penal. La presente investigación tomará en cuenta a alumnos del nivel medio de ambos sexos. Con el fin de comprobar si la diferencia de sexo influye o no en el manejo de este tipo de ideas.

### **5. OBJETIVOS.**

#### **GENERALES:**

- 1.- Determinar si el sexo de una persona influye grandemente en el manejo de ideas irracionales.
- 2.- Aportar un estudio que permita desarrollar en el futuro programas

profilácticos que disminuyan el uso de ideas irracionales en la población estudiantil quetzalteca. Primordialmente en los establecimientos abarcados.

#### **ESPECIFICOS:**

- 1.- Detectar si los estudiantes del último año de la carrera de Magisterio Urbano manejan ideas irracionales.
- 2.- Realizar una comparación de género sobre el uso de ideas irracionales.

#### **6. HIPOTESIS:**

El manejo de ideas irracionales se da en la mayoría de las personas como resultado de una ideología que obedece a las normas y costumbres sociales. Por lo tanto el género no influye de forma significativa para el manejo de ideas irracionales.

#### **7. PROCEDIMIENTO.**

Para obtener los resultados de este estudio se utilizará el inventario de ideas irracionales. Dirigido a estudiantes del último año de Magisterio Urbano de los establecimientos: Instituto Normal para Señoritas de Occidente e Instituto Normal para Varones de Occidente.

#### **8. POBLACION OBJETO DE ESTUDIO:**

Se aplicará el inventario de ideas irracionales al 100% de los alumnos de la sección "A" del sexto magisterio urbano del Instituto Normal para Señoritas de Occidente y del Instituto Normal para Varones de Occidente.

#### **9. METODOLOGIA:**

- a. Entrevista.
- b. Aplicación del inventario.
- c. Calificación de los inventarios.
- d. Análisis e interpretación de resultados.
- e. Presentación de resultados.

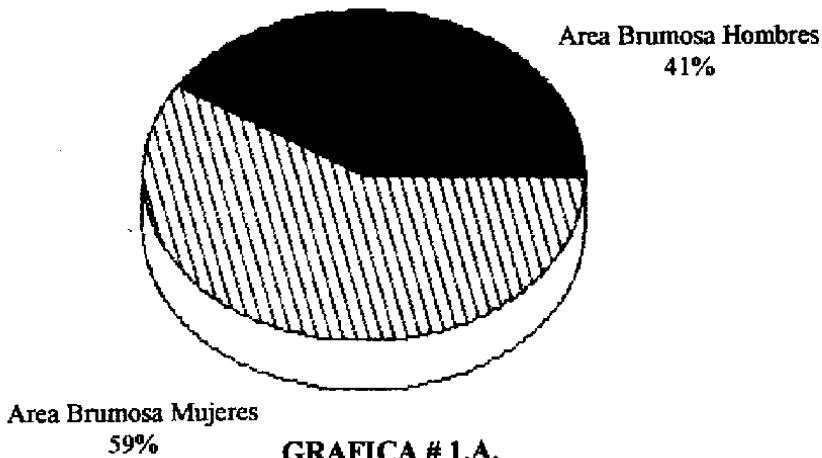
## MARCO TEORICO

### 10. BOSQUEJO DE TEMAS

1. Teoría Racional Emotiva (T.R.E.).
  - 1.1. Antecedentes del Desarrollo de la T.R.E.
  - 1.2. Bases Filosóficas y Conceptos Teóricos de la T.R.E.
  - 1.3. Teoría A-B-C-D-E de la Terapia Racional Emotiva.
  - 1.4. Utilización de la T.R.E. en el Proceso Terapéutico.
  - 1.5. Idea.
  - 1.6. Racionalidad e Irracionalidad.
  - 1.7. Origen de la Irracionalidad.
  - 1.8. Las Ideas Irracionales.
  - 1.9. Origen de las Ideas Irracionales.
  - 1.10. Las Ideas Irracionales y su influencia en la Psicogenia del Joven.
  - 1.11. El Pensamiento y las Ideas Irracionales.
  - 1.12. Inventario de Ideas Irracionales Versión Jóvenes.

### III. MARCO OPERATIVO

#### COMPARACION DEL USO DE I. I. POR GENERO



GRAFICA # 1.A.

#### Investigación de campo.

#### INTERPRETACION

En esta gráfica se presenta una comparación sobre el uso y frecuencia de Ideas Irracionales en hombre y mujeres entrevistados, la cual corresponde al área Brumosa, que es la más grave de las afectadas. Del 100% de los sujetos de ambos sexos encontrados en ella un 41% son hombre y un 59% mujeres.

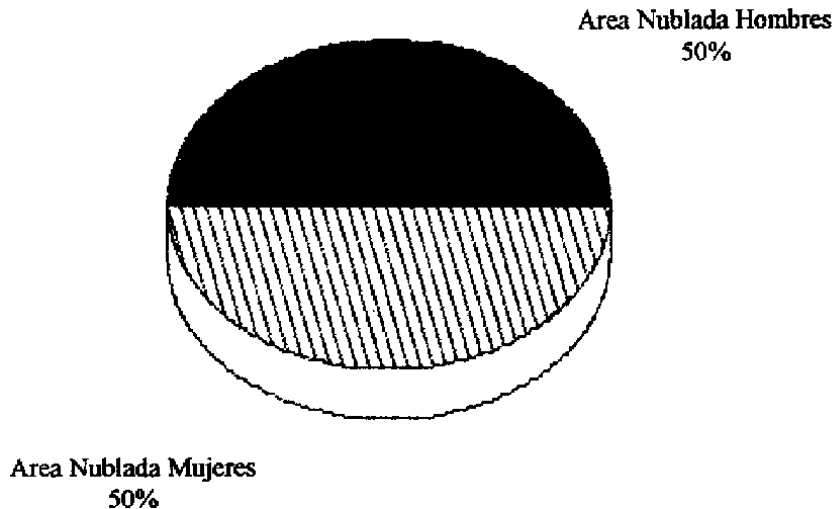
Esto significa que en las mujeres se encuentran más arraigados los valores que se les transmiten a los niños y que originan la irracionalidad cuando son jóvenes o adultos.

Por esto es que la ayuda profesional y psicológica individual necesaria para que un sujeto afectado en ésta área puede alcanzar una forma adecuada de adaptación a su medio, debe inclinarse a atender especialmente a las mujeres, según estos datos.

Mientras que un 41%, que es el afectado en hombres, también necesita de esa ayuda profesional y psicológica para lograr una buena adaptación.

Esto quiere decir que ambas muestras si manejan gran irracionalidad, pero que a las mujeres debe dársele una mejor educación para disminuir esa pequeña diferencia manifiesta aquí.

## COMPARACION DEL USO DE I. I. POR GENERO



**GRAFICA # 1.B.**

**Investigación de campo.**

### INTERPRETACION

De los sujetos situados en ésta área se observa que el 50% corresponde a hombres y el otro 50% a mujeres.

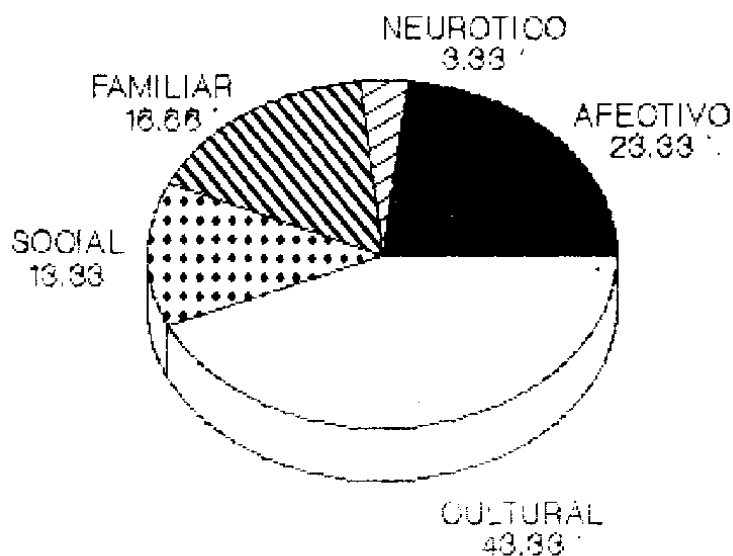
Lo cual quiere decir que siendo un área en el que las personas se conducen mejor adaptadas que en el área Brumosa, todos los sujetos en cuestión, se encuentran en condiciones similares respecto a la cantidad de irracionalidad utilizada.

En dicha área, las personas afectadas requieren de algún tipo de orientación, para su correcto pensamiento que se encamina a superar sus sentimientos de inseguridad, característica principal de ésta zona.



## GRAFICA # 2

### ORIGEN DE I.I. EN HOMBRES



INVESTIGACION DE CAMPO

## **ORIGEN DE LAS IDEAS IRRACIONALES MAS FRECUENTES ENCONTRADAS EN HOMBRES.**

### **Gráfica # 2**

#### **INTERPRETACION**

De acuerdo a la entrevista realizada y a la aplicación del inventario de Ideas Irracionales se encontró que un 43.33% de las personas de sexo masculino entrevistadas manejan irracionalidad de Origen Cultural, lo cual confirma lo expuesto en el Marco Teórico de que las personas piensan y actúan según su patrón cultural establecido, ya que en él, la persona nace, crece y se desarrolla.

El 23.33% de los sujetos utiliza ideas con irracionalidad de origen afectivo; porque cuando piensan o actúan no son objetivos, sino que se mezcla la emotividad con los estímulos recibidos y de ahí que se encuentren en el segundo porcentaje más alto.

El nivel Familiar se encuentra determinado en un 16.66% las Ideas con carga Irracional que los sujetos manejan, pues en la familia se imponen directa o indirectamente ciertas creencias y costumbres que pueden atentar a veces contra la salud mental de sus miembros.

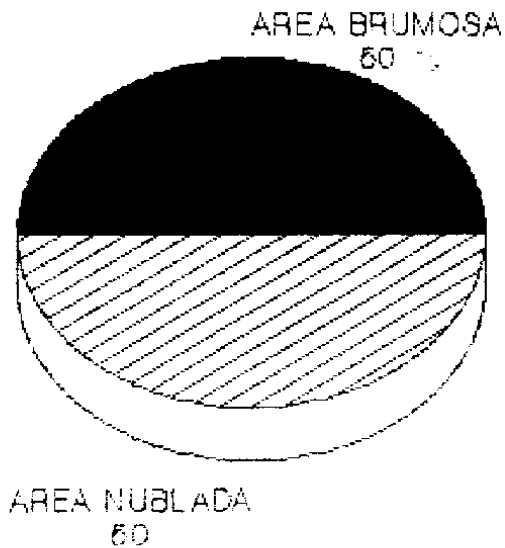
Un 3.33% de las Ideas Irracionales que manejan los hombres de la muestra, es de origen Neurótico el cual en el resto de los niveles, es el porcentaje más bajo. Esto significa que la neurosis no se presenta en un nivel de jóvenes de nivel medio, debido a que aún no tienen responsabilidades directas con la producción del país o con obtener el recurso económico familiar. En su mayoría son dependientes de sus padres, para satisfacer sus necesidades, y esto les dá cierta seguridad lo cual no permite que padezcan síntomas neuróticos.

Por último nos referimos al aspecto social, el cual origina un 13.33% del total de Ideas Irracionales encontradas, esto implica que como todo individuo se relaciona con otras personas, sean éstas familiares, amigos, maestros, etc. Se ve influenciado por sus ideas, actitudes y creencias. Luego las hace suyas y las utiliza en su vida. De esta manera al contestar ante los estímulos presentados lo hace bajo dicha influencia social.

El aspecto somático aparece nulo en esta muestra ya que ninguno de los sujetos entrevistados hizo referencia a ellos.

# GRAFICA # 3

## RANGOS - HOMBRES



INVESTIGACION DE CAMPO

### GRAFICA # 3

Investigación de campo.

#### INTERPRETACION

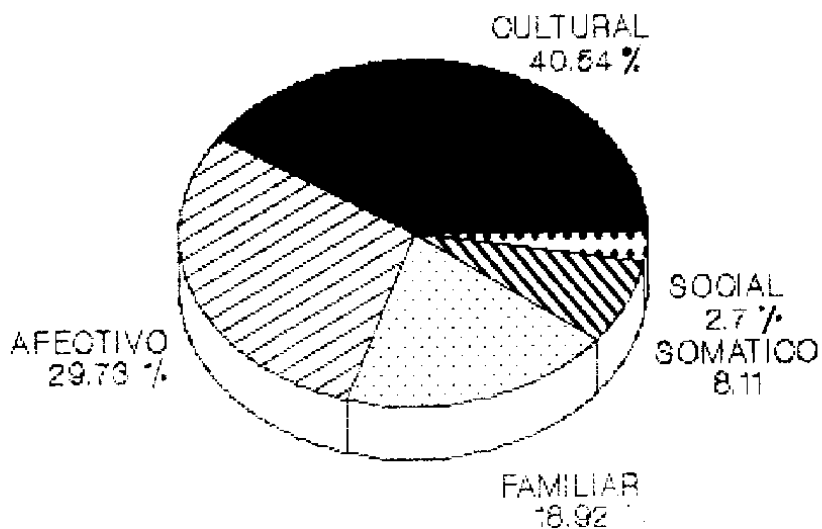
La presente gráfica pone de manifiesto según los rangos, en que los varones se encuentran ubicados en forma equitativa entre las áreas Brumosa y Nublada. Siendo ésta ubicación de un 50% en cada área. Situación que deja a la vista obviamente que la mitad de los hombres requiere sólo cierta orientación psicológica para conducirse mejor en su medio circundante y que manejan ideas irracionales que afectan su vida, actuando de una manera que busca la aprobación de los demás y demostrando inseguridad en sí mismos.

El otro 50% maneja un poco más de Ideas Irracionales y su vida se ve afectada por el uso de las mismas. De manera que su conducta e ideas son un poco más serias a la de los primeros sujetos. Necesitan tener una orientación psicológica individual que los ayude a contrarrestar la presencia de este tipo de ideas, para adaptarse mejor a su medio y que aprendan a conducirse sin temores, ni conflictos.

Los dos rangos utilizados para interpretar éstos resultados dejan notar que se necesita de psicoterapia en escalas diferentes, pero que debe darse, para que no aumenten día a día por influencias externas.

# GRAFICA # 4

## ORIGEN DE I.I EN MUJERES



INVESTIGACION DE CAMPO

## GRAFICA # 4

### Investigación de campo.

### INTERPRETACION

Esta gráfica representa los porcentajes en áreas afectadas, de acuerdo al origen de las Ideas Irracionales en Mujeres. En primer lugar se encuentra el aspecto familiar que es el causante del 18.92% del total de Ideas Irracionales. Como sabemos, la familia es el primer núcleo social con el que todo individuo se relaciona y que transmite ciertos valores que a veces atentan contra la propia felicidad de sus miembros. Observamos aquí que aún en la juventud sigue haciéndose presente su huella, de la transmisión de ideales, valores e influencias que ha tenido en los sujetos de sexo femenino desde la niñez. Valores e ideales que las mujeres han asimilado e introyectado muy bien y los ponen de manifiesto en esta prueba, aunque en un porcentaje no muy elevado.

Los aspectos con porcentajes más bajos son de origen somático y social, el 8.11% corresponde al aspecto somático debido a que las mujeres se les permite manifestar físicamente más sus emociones que a los hombres. Situación que hace que los ítems de la prueba que responden a esta área, haya sido contestado con punteos un poco altos.

Unicamente el 2.7% de las Ideas manejadas son de origen social. Lo cual deja notar que a las señoritas de la muestra no les interesa primordialmente ser aceptadas por los demás o hacer cosas por conquistar la aprobación del resto de personas con las que se relacionan.

El aspecto cultural origina el 40.54% de las Ideas con carga Irracional utilizada por las mujeres. Este es el porcentaje más alto encontrado en este grupo, lo cual pone de relieve que los valores sean, éticos, morales, religiosos, políticos, etc., que utiliza el grupo en el que se desenvuelve la persona, tienen gran influencia en la conducta y pensamiento de las personas en estudio. La cultura es tomada como el cúmulo de éstos valores que generalmente se encuentran presentes en la mayoría de sujetos de una región.

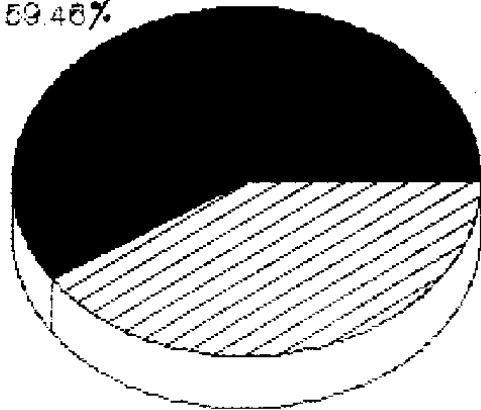
Por último encontramos que el origen de la Irracionalidad utilizada, se refiere al aspecto afectivo, en un 29.73%. Este aspecto es el segundo en importancia por la frecuencia encontrada en las respuestas dadas por las señoritas encuestadas.

Siendo la afectividad un problema serio que causa muchos de los males de orden psicológico, debido al poco control que las personas tienen sobre las diferentes manifestaciones que se les presenta en momentos determinados de su vida, y que requiere de un autocontrol bastante riguroso. Por lo tanto no es raro ver que este aspecto sea uno de los que mayores Ideas Irracionales ocasiona en las personas de la muestra.

# GRAFICA # 5

## RANGOS - MUJERES

AREA BRUMOSA  
59.48%



AREA NUBLADA  
40.64%

INVESTIGACION DE CAMPO



## GRAFICA # 5

### Investigación de campo.

### INTERPRETACION

La presente gráfica trata de representar la frecuencia encontrada de Ideas Irracionales en las mujeres de la muestra, lo que permite ubicar las respuestas solamente en 2 de los rangos posibles para interpretar. Estos son: En primer lugar el área brumosa dentro de la cual se ubican el 59.46% de las señoritas que respondieron al inventario de Ideas Irracionales.

Esta área se refiere a los sujetos que poseen un grado significativo de Ideas Irracionales. Además presentan una inadaptación del sujeto en su forma cotidiana de actuar y que necesitan ayuda profesional de tipo individual para lograr una buena adaptación. Por lo tanto se nota que la mayoría se encuentra incluida en este rango.

El segundo rango en el cual se ubican las respuestas dadas es el de área Nublada. Que se refiere a las personas que necesitan alguna orientación psicológica para lograr un correcto pensamiento, buscan la aprobación de su conducta y demuestran inseguridad. Entonces diremos que es un porcentaje menor el ubicado en ésta área: 40.54%. Ambos rangos representan que sí se necesita de ayuda psicológica, aunque de diferente índole.

## COMPROBACION DE LA HIPOTESIS

### HIPOTESIS:

El manejo de Ideas Irracionales se dá en la mayoría de las personas, como resultado de una ideología que obedece a las normas y costumbres sociales. Por lo tanto el género no influye de forma significativa para el manejo de Ideas Irracionales.

### VALIDEZ DE LA HIPOTESIS:

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación de campo realizada pudo comprobarse lo siguiente:

- Que la mayoría de los sujetos (hombres y mujeres) que respondieron al inventario de Ideas Irracionales versión jóvenes, se encuentran comprendidos en dos áreas intermedias que son:

- a) Area Brumosa.
- b) Area Nublada.

Aunque en la primera existe una mayor frecuencia en mujeres con relación a los hombres, queda claro que ambos sexos manejan Ideas Irracionales en porcentajes altos, ya que un 41% y un 59% son significativos en el uso de este tipo de Ideas dentro de la muestra estudiada.

En la segunda alternativa, el porcentaje es similar entre ambos sexos, esto confirma el uso indiferenciado de irracionalidad que se da en una población, debido a las costumbres y prácticas culturales que se llevan a cabo por las personas.

- Además entre las mismas muestras abarcadas son mínimas las diferencias encontradas en cuanto al origen de las Ideas Irracionales manejadas por los sujetos. Vemos que el aspecto cultural es el que más influye para formar ideas con carga Irracional.

Lo cual reitera que según sea la ideología que obedece a las normas y costumbres sociales de una región, así será la conducta y el pensamiento de los sujetos que pertenecen a esa sociedad.

Por los argumentos expuestos, se valida la hipótesis planteada al inicio de la investigación.

## CONCLUSIONES

Según los resultados obtenidos mediante la investigación realizada, incluyendo la entrevista personal a los sujetos de la muestra y el inventario de Ideas Irracionales versión jóvenes; se llega a las siguientes conclusiones:

1.- Las Ideas Irracionales son todas las manifestaciones ilógicas de pensar, actuar y sentir de las personas, que se dirigen hacia ellas mismas y hacia las demás, también hacia la valoración de los acontecimientos que las afectan. Esto como resultado del patrón de conducta que se ha formado durante la práctica constante de valores transmitidos por los adultos que las han rodeado durante toda su vida.

2.- Los jóvenes son sujetos muy susceptibles a ser influenciados por las diferentes formas en que se presenta la Irracionalidad, dado que se encuentran aún en una etapa de formación de su propia personalidad y no tienen su propio criterio definido y por ello es que el manejo frecuente de Ideas Irracionales se da en la mayoría de ellos, y eso le da ventaja a la cultura para influir significativamente en su personalidad. Influencia que se manifiesta en los dos sexos como se comprobó aunque afecta en cierta forma un poco más a las mujeres que a los hombres, pero en cada uno de ellos existe un porcentaje significativo de Ideas Irracionales.

3.- La Irracionalidad es un aspecto que va intrínseco a las prácticas sociales de convivencia con las demás personas y que cada sujeto va siendo afectado por ese aspecto a medida que va creciendo y siendo educado en ese medio social en el que se ha nacido. Así, cuando la persona llega a la edad adulta es una réplica inalterable de lo que fueron las personas que lo educaron, ya sea en la familia, en la escuela o en cualquier otro grupo al que ha pertenecido.

4.- Según los resultados de la muestra investigada, los jóvenes de ambos sexos entre 17 y 18 años, evidencian que si existe un porcentaje alto de Ideas Irracionales.

5.- Según mi experiencia, considero que el proceso psicoterapéutico más apropiado para tratar a las personas con Ideas Irracionales es la Terapia Racional Emotiva, ya que con sus principios bien utilizados se pueden lograr resultados bastante aceptables en la recuperación de las personas afectadas por este tipo de Ideas.

6.- El procedimiento de la formación de Ideas Irracionales es sorprendente, porqu la mayoría de las personas no juzga su forma de pensar, sus sentimientos ni su conducta objetivamente, sino que se deja llevar inconscientemente por todos los conceptos que le presenta la cultura. Siendo ésta la principal causa de las Ideas que se manejan en los sujetos de la muestra estudiada.

## RECOMENDACIONES

### 1.- A la Universidad de San Carlos de Guatemala:

Implementar programas de orientación y capacitación dirigidos a padres de familia, con temas relacionados a la educación y formación de sus hijos, y contemplen además aspectos sobre las Ideas Irracionales que es el punto principal del presente estudio.

Además promocionar la apertura de esos programas para que los padres de familia se informen de su existencia y se interesen en asistir para brindarles una mejor atención a sus hijos contando con los medios teóricos necesarios para guiarlos de mejor forma.

### 2.- Al Ministerio de Educación:

A través de la Supervisión Departamental de Educación, incluir dentro de las atribuciones de los orientadores, en los establecimientos educativos proyectos de autoaceptación y valoración, dirigidos a los jóvenes con los que laboran, con el fin de contrarrestar pensamientos y actitudes negativas que fomenten conductas indeseables dentro de la sociedad educativa de su centro.

Así mismo que esos proyectos incluyan temas para afianzar los logros y mejorar el pensamiento racional de los jóvenes con el fin de ayudarlos a ser sujetos bien adaptados a su medio.

### 3.- A los Jóvenes:

Especialmente a los integrantes de la muestra, asumir una autoaceptación de sí mismos tal y como son. No dejarse llevar por las influencias externas ciegamente sino que criticarlas constructivamente y analizar qué ventajas pueden llevar éstas a su vida. Formarse como sujetos felices mediante la consecución de los logros que vaya obteniendo y tratar de tener en cuenta sus limitaciones, no como una carga sino como una parte de su personalidad que no pueden ignorar, pero que sí pueden compensar con éxito en otras situaciones afines. Además que traten de salir del

círculo vicioso del consumismo al que nos exponen los medios sociales de comunicación, que en muchos casos es éste el principal factor que lleva a las personas a comportarse de una manera inadecuada y a mostrarse insatisfechas con su vida, debido a que en algunas oportunidades no pueden adquirir productos novedosos que se anuncian en estos medios.

#### 4.- A los Estudiantes y Profesionales de Psicología:

Capacitarse adecuadamente en el uso de la Terapia Racional Emotiva, con el fin de ayudar a disminuir considerablemente este tipo de pensamientos y actitudes ilógicas que se van desarrollando a la par de la formación de un individuo, según las influencias recibidas durante esa formación; ya que como profesionales de la Salud Mental, nuestra finalidad debe girar en torno a la buena adaptación de la persona a su medio ambiente circundante y a su autorrealización como individuo.

Por eso deben facilitárseles los medios necesarios para la realización de una vida plena.

## BIBLIOGRAFIA

- 1.- Hurtado Ros, Jesús Cástulo. Tesis.  
Las Ideas Irracionales en los Reclusos. 1,992.
- 2.- Ellis, Dr. Albert Abraham. Dr. Elliot.  
Terapia Racional Emotiva, Editorial Pax. México.  
3ra. Reimpresión, junio 1,989.
- 3.- Diccionario Enciclopédico Exito.  
Grupo Editorial Océano.  
Impreso en España. Edición 1,990.
- 4.- Seminario del Octavo Semestre de Psicología 1,993.  
El Manejo de Ideas Irracionales en la Mujer  
Universitaria C.U.N.O.C.
- 5.- Tirado Mendoza, Gerber Maroly  
Manuel del Inventario de Ideas Irracionales -Jóvenes-  
Quetzaltenango, agosto de 1,996.
- 6.- Dorch, Friedrich.  
Diccionario de Psicología. Barcelona.  
Editorial Herder. 1,981. Cuarta Edición.