

NOSOTROS MANEJAMOS NUESTRAS EMOCIONES

**EFICACIA DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL
(TREC) EN LOS DIFERENTES CAMPOS DE APLICACIÓN DE LA
PSICOLOGÍA**

**Responsable: Lina Marcela Rojas Reina
Estudiante: Karoll Córdoba Salamanca
Universidad Pontificia Bolivariana
Palmira - Colombia**

RESUMEN

En la siguiente investigación de análisis documental, nos permitirá conocer de una forma más cercana la terapia racional emotivo conductual propuesta por Albert Ellis. Se darán a conocer los conceptos básicos de la terapia, la importancia de la investigación, poder comprender el modelo terapéutico de la TREC el cual es el ABC, para de algún modo aplicarlo en algunos casos donde se identifiquen creencias irracionales de modo que se pueda tener algún control sobre aquellas emociones perturbadoras que estén relacionadas con una determinada situación, y de acuerdo al análisis documental se podrá dar a conocer un poco más en lo que se ha venido trabajando al menos los últimos diez años sobre la TREC, además de esto enterarse de cuan eficaz ha sido la terapia y que resultados se han ido recopilando tanto a nivel de Colombia como de otros países. Se busca con este análisis documental provocar a las personas a hacer mas investigaciones y a trabajar con más poblaciones aplicando la terapia; ya que hasta el momento los resultados han sido satisfactorios en aspectos trabajados anteriormente como la ira, la ansiedad, el miedo, la depresión y la tristeza.

DIAGNOSTICO

El análisis documental planteado en este escrito, tiene sus inicios en el semillero de investigación de Emoción y Cognición de la Universidad Pontificia Bolivariana seccional Palmira, en donde se han venido trabajando diferentes temáticas como bullying, vinculo y teorías del apego, teoría de la mente, etc. Durante este tiempo se ha asistido a talleres sobre la terapia racional emotiva conductual (TREC) en el Instituto Albert Ellis ubicado en Cali,

a partir de tales talleres y del trabajo en el semillero surge la inquietud de abordar la temática sobre la terapia y la eficacia en las diferentes investigaciones que han realizado anteriormente.

FUNDAMENTACIÓN

El ser humano se encuentra en una constante búsqueda a nivel social, emocional y psicológico llevándolo a un posible equilibrio permitiéndole ser feliz y de esta forma no sufrir, no obstante al reconocer que el ser humano es un ser social está cargado de creencias, historias, ideologías, etc., surgen las creencias las cuales se dividen en racionales e irracionales. De acuerdo a esto hay personas las cuales aún no han logrado desarrollar las herramientas necesarias para poder auto-regularse emocional y conductualmente; la psicología ha abordado este tema desde el enfoque cognitivo, donde Ellis fue uno de los grandes exponentes de la TREC, que propende la modificación de las creencias irracionales. La terapia racional emotivo conductual se ha desarrollado en los campos de la psicología como lo son: organizacional, educativo, clínico, etc. La importancia de la investigación, es dar a conocer el significado de la terapia racional emotivo conductual (TREC) propuesta por Albert Ellis (2008) e indagar las diferentes investigaciones que se han realizado acerca del tema incluidas las existentes en Colombia. De acuerdo con los documentos que se han revisado para esta investigación se puede concluir que la TREC cobra relevancia en la psicología cognitiva, dado que enfatiza en las creencias irracionales que son generadoras del malestar en el individuo.

MARCO TEÓRICO

Inicialmente, la terapia racional emotivo conductual (TREC), fue propuesta por Albert Ellis en el año 1956, en Chicago, durante un congreso de la American Psychological Association (APA).

Según Velásquez J (1), la TREC, es un conjunto de psicoterapias fomentadas en una misma dirección, con el objetivo de minimizar los problemas o respuestas emocionales y conductas contraproducentes, de tal modo en que el sujeto pueda establecer un posible equilibrio dentro del cual la calidad de vida y el bienestar propio primen por encima de cualquier situación.

Dentro de los puntos tratados por la TREC de Ellis, se encuentran las creencias, ya que estas tienden a influir de manera determinante frente a las valoraciones que pueden ser perjudiciales emocionalmente para cada individuo.

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Continuando con lo anterior, se entiende por creencias, "un gran número de afirmaciones mentales y variables (como pienso que...) las cuales reflejan el conocimiento y evaluación particular de una persona en relación con alguna cosa (otra persona, un producto, una señal, etc.) Garrido, (1996) citado por Velásquez J (1).

Velásquez J (1) Afirma que las creencias son el conjunto de pensamientos, cogniciones, inferencias o evaluaciones que se tienen con respecto a un determinado acontecimiento o situaciones que pueden sucederle a un individuo o grupos sociales en particular, estas creencias se van adquiriendo desde la niñez y a través de la historia que constituye a cada ser humano, muchas de estas creencias pueden ser establecidas como propias, mientras que otras han sido transferidos de generación en generación por las familias ubicadas en un entorno y contextos específicos.

En la misma dirección Wolfe (2000) citado por Velásquez J. (1) asegura que de todos modos, más que la importancia que se le adjudica al (cuando y donde) según cada individuo, es la importancia o el valor que le asigna cada ser humano, y como a través de cada experiencia, se puede llegar a aceptarlas y asumirlas como propias.

De acuerdo con Castillo, Gamboa, & Baqueiro (2), gran parte del comportamiento humano es debido a lo que los sujetos piensan o creen, por ende la TREC, señala que muchos de los problemas cotidianos de las personas son influenciados por aquellos procesos cognitivos disfuncionales, que tienden a producir sistemas de creencias irracionales asociadas directamente con conclusiones falsas.

En este sentido, Velásquez J (1) considera que las creencias racionales son aquellas cogniciones evaluativas propias de cada persona, las cuales se caracterizan por ser de tipo preferencial, es decir, estas creencias no son inflexibles o absolutistas, son racionales por aspectos muy específicos, entre ellos, que son relativos, y que no impiden el logro de objetivos, metas y propósitos básicos de cada persona, no obstante, cuando se da la interacción entre los sentimientos apropiados y conductas funcionales adecuadas tienden a posibilitar la satisfacción de una meta determinada; pues bien, estas creencias racionales permiten las evaluaciones objetivas sobre las situaciones y los sentimientos que se experimentan.

Con lo anterior se busca englobar los aspectos positivos y relevantes que se generan a raíz de estas creencias racionales, aumentando las intenciones de aceptar, mejorar o modificar un hecho determinado; así mismo, Velásquez J. (1) asegura que en las creencias racionales, al no ser de carácter absolutista, se utilizan términos expresados como, me gustaría, desearía, no me gustaría, quisiera, preferiría, etc.

Por otro lado, se encuentran las creencias irracionales:

“Se caracterizan por ser aquellas que por su carácter irracional, no permiten que el sujeto pueda realizar un adecuado análisis objetivo, generando consecuencias conductuales y emocionales que se pueden entender como contraproducentes y autodestructivas” Velásquez J. (1).

Ellis & Grieger (1990) citado en Velásquez (1), exponen claramente que la forma en que el sujeto piensa, se emociona, o se comporta irracionalmente, tiene sus bases aspectos biológicos, de tal forma que los marcadores innatos que conllevan estos aspectos biológicos, surgen de forma fácil y con natural predisposición del organismo a comportándose de manera típica.

Con respecto a lo anterior, Ellis (1990) citado por Velásquez J (1), asegura que estas bases no implican solamente aspectos biológicos o puramente instintivos, no obstante, debido a su naturaleza genética y/o congénita, una persona desarrolla fácilmente su rasgo, y encuentra dificultad en modificar o eliminarlo; así mismo se establecen diferencias claras respecto a las creencias racionales, uno de ellos es la forma en la que estas suelen ser expresadas, ya que se utilizan términos como, debo, debería, estoy obligado, tengo, etc.

Consecuentemente, Velásquez J. (1) considera importante resaltar que las situaciones que son evaluadas desde las creencias irracionales, conllevan a respuestas emocionales negativas, interfieren en la búsqueda y obtención de logros y metas, logrando así, que el objetivo se pierda, exponiendo al organismo a generar respuestas emocionales primarias como el miedo, enojo, y la tristeza, sin embargo, aquellas respuestas algunas veces tienden a ser apropiadas ya que son necesarias, como por ejemplo, la tristeza de una persona frente a la pérdida de un ser querido. Posteriormente, al intensificar esta emoción expresada ante la situación anterior, el individuo puede tender a producir respuestas emocionales secundarias a largo plazo, es decir, cuando aquella respuesta primaria se prolonga y pasan a convertirse en emociones negativas perturbadoras como la ansiedad, la culpa, la depresión, ira, etc.

Este tipo de creencias, a su vez, tienen sus derivaciones de las creencias personales o significados subjetivos, como ya se mencionó anteriormente, el cual se desarrollan generalmente en la niñez, este es de carácter inconsciente, logrando que la persona pase por alto el rol de estos pensamientos, haciendo referencia a que:

“Estos significados personales reciben el nombre de esquemas cognitivos o supuestos personales, consisten en la forma en que se da sentido y significado a los acontecimientos de la vida, a su experiencia pasada, actual y por lo que ocurrirá en el futuro” (Sánchez C, y Sánchez R, (1990) citado en Castillo, et al. (2).

Teniendo en cuenta lo anterior, Castillo, et al. (2) concluyen que aquellos significados que generan las personas tienden a relacionarse directamente con los estados anímicos, conductuales, y posteriormente con sus pensamientos, puesto que los individuos se inclinan

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

a producir vínculos entre los recuerdos (según su relevancia), el cómo se percibe cada sujeto a sí mismo, y por ultimo lo que esperamos o anhelamos del futuro.

Finalmente, al englobar todos los aspectos a tener en cuenta, Ellis, (2000) citado por Castillo et al. (2), realiza una distinción entre creencias racionales y creencias irracionales, argumentando que las primeras son útiles en el momento de ayudar a los sujetos en la obtención de lo que se quiere y se desea, de tal modo, son cogniciones, ideas, pensamientos, y filosofías que apoyan e impulsan el logro de las metas básicas; por el contrario, las segundas, son de naturaleza dogmática y absolutista, teniendo influencia en el impedimento o eliminación de lo que el ser humano quiere, en tal dirección se puede decir, que son perturbadoras y desadaptativas.

Partiendo de lo anterior y de que los objetivos principales del individuo se basan en estar o permanecer vivo, actualizarse a sí mismo, y posteriormente evitar todo tipo de sufrimiento o penas innecesarias que se pueden presentar en el transcurrir de la vida; la TREC propende por la modificación de dichas creencias irracionales que aseguren dicho bienestar.

A su vez, Ellis y Grieger (1990) citado por Velásquez J (1): argumentan que la TREC, trata finalmente de ayudar a que las personas piensen más racionalmente (científicamente, clara, y flexible), a sentir de forma más apropiada, y a actuar más funcionalmente (de manera eficaz e inalterable), de cara a conseguir sus metas u objetivos importantes, que son vivir más tiempo y más felices.

Ahora bien, existen algunas diferencias y similitudes entre las terapias cognitivo conductuales (TCCs) y la TREC, a continuación se mencionaran algunas de ellas:

La terapia cognitivo conductual (TCC's), hace referencia a las terapias que hacen intervenciones conductuales y cognitivas. Ambos tipos de intervenciones se basan en la suposición de que un aprendizaje anterior es el que está causando el comportamiento desadaptativo y el propósito de estas terapias es disminuir la conducta proporcionando experiencias nuevas más adaptativas. Berwin (1996) citado por Lega, Caballo & Ellis, (3)

Cognitivas: La TREC considera al ser humano capaz de cambiar su filosofía, la cual buscara determinar la adaptación o perturbación emocional del individuo, por lo mismo la TREC busca un cambio en esa filosofía básica, mientras que las TCCs no plantean la importancia de esa filosofía específica del sujeto. Lega, et al. (3)

Según Lega et al. (3), las TCCs no propone una orientación humanista; la TREC presenta una posición humanista-existencial, la cual busca considerar al ser humano importante por el simple hecho de existir, proporcionando a los pacientes a llevar una vida más autorealizada.

Por otro lado, la TREC no solo pretende eliminar síntomas perturbadores sino que también busca conseguir cambios a nivel emocional y conductual, proporcionando a la persona no solo sentirse mejor sino lograr un nuevo punto de vista a todas las situaciones que estén por venir, las pasadas y las del presente. Lega, et al. (3)

La TREC a diferencia de TCCs no impulsa la confianza en uno mismo o la autoestima, busca eliminar cualquier evaluación de sí mismo y en su lugar anima la autoaceptación. La TREC usa muchos de los métodos usados por las TCCs, sin embargo se especializa más en dos clases de cuestionamiento en donde el terapeuta cuestiona fuertemente el pensamiento irracional del consultante, y enseña al paciente a hacer su propio debate o cuestionamiento sobre los pensamientos irracionales hasta llegar al punto donde puedan internalizar este debate. Lega, et al. (3)

Lega et al. (3) afirman que las TCCs buscan ayudar a dar solución al problema de acuerdo a un procedimiento, por el contrario la TREC busca poder ayudar al paciente a que cambie las creencias que se pueden presentar en una situación que llegue a perturbar las emociones del consultante o a exacerbarlo haciendo que se "desborde" por la situación.

La TREC a diferencia de las TCCs, promueve que el hecho de poder cambiar la forma en que se actúa o se siente se producirá un cambio cognitivo en el sujeto. Lega, et al. (3)

Lo que básicamente busca la TREC con las emociones que no son sanas en los pacientes, es de una forma constructiva ayudar a quien este triste o deprimido, y hacerle ver que no es necesario que tales emociones no sean de forma extrema, concluyendo que la persona aunque aun este triste no tenga esos sentimientos de autodestrucción y depresión. Lega, et al. (3)

La TREC es una de las terapias de conducta que busca ayudar a los pacientes a cambiar su filosofía de vida de manera que no los haga dependientes ni conformistas. De acuerdo con lo anterior, es de mayor beneficio que los pacientes sean menos condicionables por estímulos externos, o sea que se dejen llevar menos por lo que sucede en el entorno en el cual se encuentran y que en cambio sean autocondicionables teniendo control de sí mismos, es decir, poder ser consciente de aquellos sucesos que ocurren y se pueda tener control sobre estos desde lo que se dice, se piensa y se hace. Lega, et al. (3)

Por otro lado, Lega et al (3) afirman que "mientras que las TCCs suele enfatizar más el refuerzo de la conducta, la TREC propone de forma más frecuente el autocastigo" (p.15). Tanto la TREC como las TCCs se centran en el tratamiento de habilidades pero muestran una limitación en el momento que no es tenido en cuenta las creencias irracionales de los pacientes, ya que el objetivo principal de la TREC es poder ayudar a modificar la filosofía de vida de los pacientes de una forma positiva para estos.

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

De acuerdo con la formulación que Albert Ellis realiza en el 2008, hace de la TREC en el congreso de la APA:

El marco de referencia teórico de la TREC, está basado en la premisa de que el pensamiento y las emociones de los seres humanos no son dos procesos diferentes, sino que se yuxtaponen de forma significativa y que, desde el punto de vista práctico, en algunos aspectos son, esencialmente, la misma cosa. En otras palabras, ninguna de las cuatro funciones básicas (sentir sensaciones, moverse, sentir emociones y pensar) se experimente de forma aislada. (Lega et al. (3) p.16)

A lo dicho anteriormente también se describen algunas formas de cómo podrían llegar a ser controladas las emociones, que se puede clasificar de cuatro formas: 1) se podrían controlar de forma bioquímica, eléctricamente o por medio de tranquilizantes, 2) haciendo ejercicios de resistencia mental (yoga) o física (ejercicios deportivos), 3) haciendo uso de factores motivadores ya sea el afecto hacia los padres, 4) o mediante los procesos cerebrales como pensar, reflexionar, o poder tener el control de sí mismo ante una situación perturbadora en donde sea necesario decirse que hay que clamarse o tranquilizarse. Lega, et al. (3)

Adjunto a esto Lega, et al. (3) dicen que de acuerdo a la situación se hacen evaluaciones de las emociones ya sea mala o buena, y de igual forma hacen una valoración del estímulo para saber si es bueno, malo, dañino, etc., en la cual el individuo decide si reaccionar de forma positiva o negativa.

Al llegar a este punto, Lega et al (3), afirman que "la TREC se basa en la idea de que tanto las emociones como las conductas son producto de las creencias de un individuo, de su interpretación de realidad (Ellis, 1962) (p.18).

Por esto el objetivo principal de la TREC es poder enseñarle al sujeto a identificar las creencias irracionales, las cuales en alguna medida son las que generan un sentimiento frente a una situación ya que es la evaluación y es aquello lo que nos lleva a tener en algunas ocasiones emociones perturbadoras, en relación con lo que la TREC propone se busca que el individuo llegue a su objetivo principal sin darle mucha importancia a situaciones que no lo merecen y así poder cumplir con lo que se quiere ser o hacer. Lega, et al. (3)

Según Sánchez, y Sánchez, (1990) citado en Castillo, et al. (2), el término "irracional", da explicación a aquellos argumentos que tienden a utilizarse cotidianamente, asegurando que estos no se encuentran basados en la realidad, son de rasgos fantasioso, y supersticiosos, como también su carácter incoherente e ilógico; no obstante, es importante resaltar, que las irracionalidades no contribuyen a la realización de metas y propósitos, para ningún ser humano, ya que estas se encuentran dadas tanto internamente como socialmente,

provocando simpatías negativos, que posiblemente terminaran en una vida infeliz y sin bienestar.

Los actos y conductas inconvenientes, son considerados desde la TREC y según Velásquez (1), como aquellas irracionalidades que son autodestructivas, ya que interfieren drásticamente en todo su esplendor vivencial, de tal manera en que las conductas como agresivas, compulsivas, adictas y estereotipadas, tienden a estar siempre en contra de los interés propios y sociales, dado que son actos contraproducentes y finalmente obstáculos para el bien común.

Por otro lado, Lega, et al. (3) afirman que "el marco filosófico general de la TREC se basa primordialmente en la premisa estoica de que «la perturbación emocional no es creada por las situaciones sino por las interpretaciones de esas» (Epicteto siglo I d.C.) (p.18)

En relación con el marco filosófico general de la TREC, su fundamento principal es conocer la forma de pensamiento del individuo, la interpretación de su entorno las circunstancias, y las creencias que ha llegado a desarrollar vinculado en lo que piensa de los demás y del mundo en general. Ellis, 1975 citado por Lega, et al. (3)

En consecuencia, la TREC propone un modelo terapéutico, por el cual se puede llegar a la identificación de las creencias irracionales. El modelo del ABC propuesto por Ellis en el año 1955, se puede entender de la siguiente manera:

De acuerdo con Velásquez (1), se encuentra la A que se determina por las situaciones, hechos o recuerdos (activadores), en este caso, la A se reconoce por ser generalmente sucesos corrientes o ideas propias, recuerdos o pensamientos inconscientes de experiencias pasadas, que cuando tienden a generar molestia en las personas el organismo responda de forma inadecuada a estos hechos o situaciones activadoras.

Continuando con lo anterior, la B es un sinnúmero de creencias que el ser humano tiene con respecto a todas las cosas que pueden existir o en efecto que cree conocer. Pues bien, Velásquez (1) considera que estos son pensamientos, ideas, cogniciones acerca de los hechos o recuerdos activadores (A), en este caso la TREC subraya que las personas en general tienen distintas creencias, y es a través de estas valoraciones que los sujetos ven y experimentan el elemento activador (A).

Estas B(s), tienden a adoptar en cada persona formas muy diferentes de generar estas evaluaciones, ya que en cada ser humano influyen elementos que varían con el pasar del tiempo, desde la generación de cogniciones, su historia, vínculo, condición social, aprendizaje, experiencia, entre otros aspectos que conforman la concepción del sujeto desde todos sus ámbitos.

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

Posteriormente, Velásquez (1), considera que dentro de la (C) se encuentran fuertemente influenciadas por la (B), ya que ayuda a producir las consecuencias cognitivas, emocionales, y conductuales, lo que pasaría a denominarse como aquellas perturbaciones emocionales, resaltando, que aunque la (A) genera la impresión de ser la desencadenante de las consecuencias (C), se le da mayor atribución a la (B), ya que tiende a ser el proceso mediador o el punto intermedio entre la (A) y la (C), por todo aquello que realmente causa y crea directamente.

Como explicación general hay un acontecimiento activante que es la A (situación), en donde el sujeto crea una serie de creencias ("Beliefs") (Bs) sobre sí mismo y los demás, desarrollando unas consecuencias (C) las cuales surgen por una interpretación que individuo hace de la situación, en donde pueden ser consecuencias emocionales (Ce) y/o consecuencias conductuales (Cc). Normalmente los sujetos tienden a tener creencias irracionales sobre la situación por lo cual según el ABC, tal creencia se puede cambiar por una creencia racional (rB), por medio del debate (D), la cual es básicamente una forma de hacerse cuestionamientos hacia lo que paso anteriormente con las creencias que se hicieron frente a la situación, desencadenando en el individuo unos efectos que van a contribuir en su cambio el cual puede ser emocional, cognitivo o conductual. Lega, et al. (3)

Lega, et al. (3). Dentro de las creencias irracionales gran parte de las personas tienden a tener pensamientos absolutistas y rígidos como "debo" y "tengo" de los cuales se derivan cuatro niveles de proceso y tres niveles de contenido que son:

Lega, et al. (3) hacen referencia a:

NIVELES DE PROCESO

- Exigencia: es la tendencia de algunas personas las cuales esperan que los demás hagan lo que "deben" o "tienen" que hacer
- Tremendismo: Son personas que normalmente tienden a exagerar las cosas de forma negativa, cuando en realidad no es necesario hacer tal exageración.
- Baja tolerancia a la frustración: Son ese tipo de personas que tienden a manifestar su inconformismo o el hecho de no aceptar sentirse de tal forma por una situación que pueda ser perturbadora.
- Condenación: es la tendencia de algunas personas a evaluar como mala la esencia del ser humano, tanto de los otros como de uno mismo, haciendo una evaluación del sujeto como tal más no del comportamiento.

NIVELES DE CONTENIDO

- Aprobación: la tendencia que tienen algunas personas en querer ser aceptados, en cualquier parte o que "deben" caerles bien a todo el mundo.
- Éxito: aquellas personas que buscan siempre tener éxito en todo lo que hagan, por lo cual no van a aceptar con facilidad el fracaso, ya que todo "debe" salir como ellos quieren.
- Comodidad: las personas tienden a esperar a que los demás cumplan con las cosas que "deben" y "tienen" que hacer para sentir bienestar y comodidad.

ANTECEDENTES

1999

CREENCIAS Y SINTOMAS DEPRESIVOS: RESULTADOS PRELIMINARES EN EL DESARROLLO DE LA ESCALA DE CREENCIAS IRRACIONALES ABREVIADAS: En este estudio se evaluaron las propiedades de medida de una versión reducida del TCI (test de creencias irracionales) confirmando una estructura de ocho factores: Necesidad de aprobación, altas expectativas, culpabilización, control emocional, evitación de problemas, dependencia de los demás, indefensión acerca del cambio y perfeccionismo; y una estructura de cuatro factores de primer orden para la CES-D (escala de depresión del centro para estudios epidemiológicos): afecto depresivo, y falta de afecto positivo, disminución psicomotora y dificultades interpersonales; finalmente, se estimó un modelo de ecuaciones estructurales entre las creencias irracionales y la depresión, teniendo en cuenta este modelo, las creencias de Necesidad de aprobación por parte de los demás, por otro lado, la Indefensión acerca del cambio se asocian a los síntomas depresivos. POBLACION: 568 estudiantes universitarios. LUGAR: Universidad de Deusto, en las áreas de ciencias sociales, psicología y educación. AUTORES: Olga Cardeñoso Ramirez y Esther Calvete Zumalde.

2002

CREENCIAS IRRACIONALES Y ANSIEDAD EN INGRESANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE INGENIERÍA. La investigación presentada trata de brindar un aporte a la psicología, desde un punto de vista teórico, pues se viene constituyendo como un estudio inicial para la consecución de lo que sería la segunda fase, que es la creación de un instrumento para evaluar el nivel de influencia y determinación de las creencias irracionales en la perturbación emocional. La metodología de la tesis fue un

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

modelo descriptivo correlacional, el cual nos permitirá determinar el grado de relación entre dos variables de una misma muestra, y saber cómo se puede comportar una variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas luego de contrastar las evaluaciones psicológicas realizadas a los estudiantes de la UNI. De los resultados encontrados, hemos podido constatar, que la Ansiedad (Estado – Rasgo) y las Creencias Irracionales, están correlacionadas significativamente, esta primera afirmación es aceptada parcialmente, aún así, esta primera aseveración, inicialmente, nos da visos a pensar en la existencia de una relación causal, dinámica y transaccional, de acuerdo a lo que plantea la Terapia Racional Emotiva (ELLIS, 1980) y la Terapia Cognitiva Conductual (BECK, 1999); la cual se establece como pregunta subyacente a lo encontrado, si existe esa causalidad, pero que dado el tipo y diseño de la metodología de esta investigación, no podemos de resolver aún. La tesis de grado fue escrita por José Miguel Velásquez Santiago.

2009

ACULTURACIÓN Y DIFERENCIAS EN LAS CREENCIAS IRRACIONALES SOBRE EL ROL FEMENINO TRADICIONAL (O’KELLY WOMEN BELIEFS SCALE) EN MUJERES COLOMBIANAS RESIDENTES EN SU PAÍS DE ORIGEN Y EN ESTADOS UNIDOS. La Escala de Creencias de las Mujeres de O’Kelly (O’Kelly Women Beliefs Scale., O’Kelly, en prensa; Ellis, 1958) fue aplicada a colombianas residentes en Cali, Colombia, colombianas residentes en el noreste de los Estados Unidos y sus contrapartes estadounidenses (20 madres y 20 hijas mayores de 17 años en cada grupo). Se encontró que existen diferencias transculturales en los puntajes totales de los tres grupos. Comparaciones posthoc (LSD) indicaron que las diferencias significativas se encuentran en las hijas colombianas residentes en Estados Unidos, comparadas con las madres colombianas residentes en Colombia y las madres e hijas estadounidenses. No existen diferencias entre madres e hijas colombianas residentes en Estados Unidos. Los resultados sugieren que el patrón de aculturación de los colombianos en los Estados Unidos es el de asimilación al país de adopción conservando aspectos de la tradición y la cultura del país de origen. Los autores de la investigación son: Lega, Leonor; Ortega, Marjorie; Sura, Katherine; Costanzo, Ashley; Friedman, Mark J.; O’Kelly, Monica; Paredes, María Teresa.

MOTIVACIONES DE CARRERA, CREENCIAS IRRACIONALES Y COMPETENCIA PERSONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA. El objetivo de esta investigación es analizar las motivaciones de los estudiantes de Psicología para estudiar esta carrera, así como la relación de las motivaciones con las creencias irracionales y la percepción de competencia personal. La muestra está formada por 121 sujetos, todos ellos estudiantes de Psicología de la Universidad de Girona, de los cuales un 83,5% son mujeres. Los resultados indican que predominan las motivaciones relacionadas con la superación de problemas afectivos y preocupación por las relaciones sociales y que este tipo de metas correlaciona de manera negativa con la percepción de competencia personal pero no está asociado con las creencias irracionales. Se observan diferencias en las

motivaciones para estudiar la carrera entre los estudiantes de primer curso y los de segundo ciclo. Duran L, Marta; González, A; Rodríguez L, M.

2010

LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN RELACIÓN CON CIERTAS CONDUCTAS DE CONSUMO EN ADOLESCENTES. Esta investigación se enmarca en un encuadre cognitivo. Considera también el componente fisiológico de la conducta, ya sea como elemento de la misma o como posible causa remota, sobre todo en ciertas patologías. Se somete a análisis la incidencia de las creencias irracionales y de aceptación para ver su relación con las anteriores creencias irracionales y el impacto de ambas en las siguientes áreas: consumo de sustancias psicoactivas y percepción medioambiental en los jóvenes. Este trabajo constituye una aportación en la búsqueda de las carencias psicológicas y necesidades emocionales de los adolescentes. Han participado 208 adolescentes de entre 14 y 19 años, con una media de 16.02 años (DT= 1.183). La mayoría está entre los 15 y 17 años (81.2%), escolarizados en los dos últimos cursos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato de varios Institutos de Educación Secundaria de Valladolid. En cuanto al sexo, el 51% son mujeres y el 49% varones. Los autores de esta investigación son: Miguel Á. Carbonero, Luis J. Martín-Antón y Marta Feijó.

CONTROL DEL ESTRÉS, IRA Y ANSIEDAD EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL MEDIANTE TREC. La hipertensión Arterial constituye uno de los trastornos de mayor incidencia a nivel internacional, se recomienda el manejo de los factores psicosociales que influyen en la enfermedad. Se valoró la implementación de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) sobre los niveles de hipertensión arterial, estrés, ira y ansiedad en cuatro sujetos hipertensos de la comunidad de San Miguel de Sarapiquí. Se presentó una disminución en los niveles de tensión arterial, estrés, ira y ansiedad posterior a la aplicación de la TREC en los pacientes hipertensos. Se realizó un estudio cuasi-experimental con un diseño pre-pos de un solo grupo. Quienes realizaron esta investigación fueron: Federico Holst Schumachera, Diego Quirós Morales.

2011

ADAPTACIÓN A COLOMBIA DEL O' KELLY WOMEN'S BELIEF SCALES (OWBS). El objetivo de este estudio fue la adaptación a Colombia de la O'Kelly Women Beliefs Scales (OWBS), instrumento que mide el pensamiento irracional sobre el rol tradicional femenino. Para elaborar la versión colombiana de la escala se utilizó el método de traducción inversa y se administró a 931 mujeres con edades entre 17 y 70 años. El análisis factorial exploratorio con rotación Varimax arrojó cinco factores que explicaron el 45.57% de la varianza total, con base en 37 reactivos con cargas factoriales superiores a .30. Como en estudios previos, se confirma la existencia de un factor dominante que explica el 30% de la varianza. La consistencia interna de la escala y de los factores derivados fue adecuada, con coeficientes alpha de Cronbach entre .79 y .94. En general,

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

estos resultados establecen una equivalencia entre la versión colombiana del OWBS y la versión australiana original. No obstante, teniendo en cuenta el fundamento teórico de la escala, así como la magnitud de la correlación entre los factores derivados, se propone una agrupación de ítems en dos factores principales llamados, respectivamente, Creencias irracionales generales sobre el rol femenino tradicional (compuesto por cuatro de los factores derivados) y Creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional en pareja (basado en el factor restante). Esta estructura hipotética deberá confirmarse empíricamente en futuras investigaciones. Leonor Lega; Arturo Heman Contreras; María Teresa Paredes.

CREENCIAS IRRACIONALES QUE POSEEN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DEL CARIBE CECAR, DE LA CIUDAD DE SINCELEJO, COLOMBIA. El objetivo principal de este estudio es determinar las Creencias Irracionales que poseen los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia. Para tal fin, participaron 149 estudiantes (12 hombres y 137 mujeres) con edades entre 16 y 34 años. Como instrumento se utilizó el Test de creencias irracionales: “I.B.T” (Jones, 1968). Los datos se sistematizaron y analizaron a través del programa estadístico SPSS. Los resultados muestran que los participantes poseen las creencias irracionales número seis: “Reacción a la Frustración” y la número nueve “Evitación de Problemas”, con algunas diferencias para los hombres, quienes además presentaron un mayor número de irracionalidades en comparación con las mujeres. Las mayores puntuaciones observadas que marcan la diferencia, tienen relación con “Necesidad de Control”, “Evitación de Problemas”, “Necesidad de Aprobación” y “Dependencia”. Autores de esta investigación son: Hernández J, G; Badel G, M.

2013

ESQUEMAS MALADAPTATIVOS TEMPRANOS Y CREENCIAS IRRACIONALES EN UN GRUPO DE HOMOSEXUALES MASCULINOS, DE LA CIUDAD DE SANTA MARTA, COLOMBIA. Esta investigación tuvo como objetivo establecer la presencia y grado de relación que existe entre dos factores cognitivos disfuncionales: Creencias Irracionales y Esquemas Maladaptativos Tempranos (EMT), en un grupo de homosexuales masculinos de la ciudad de Santa Marta, Colombia. Se utilizó un tipo de investigación correlacional en una muestra de 196 homosexuales masculinos, de 25 a 40 años de edad, con una media de 28,2 años, quienes fueron seleccionados mediante el procedimiento de “bola de nieve”, pues se desconocía la población total. Se aplicaron dos Pruebas: el IBT (Irrational Beliefs Test), de Jones, R. G. (1968); el Young Schema Questionnaire Long Form – 2nd edition (YSQ-L2), de Young (1990), validado para población colombiana (Cas- trillón, Cháves, Ferrer, Londoño, Maestre, Marín & Schnitter, 2005); y una entrevista diseñada por los autores a cuatro de ellos. Se tomó como significativas aquellas creencias que prevalecieron sobre el 50% de la población. No se halló presencia significativa de creencias irracionales, y la creencia influencia del pasado fue la que más se aproximó al 50%, con un 44% en el límite superior. Se hallaron dos EMT

que prevalecen: entrapamiento (43%) e inhibición emocional (35%). Se estableció que la creencia irracional mayoritaria y los dos EMT encontrados no se asocian. Se concluye que personas o hechos del pasado que han sido importantes o determinantes para definir su orientación sexual no lo atan necesariamente a ellas, pueden buscar su felicidad y apoyo en otros grupos, como en la comunidad gay que frecuentan. Estos resultados son similares a los hallados por otros estudios relacionados. Se sugiere seguir investigando con otras variables y pruebas. Esta investigación fue realizada por: Ferrel Ortega, Fernando Robert; González Ortiz, Jennifer; Padilla Mazeneth, Yohelys.

ARTICULOS SIN FECHA (S.F)

ESTUDIO EXPLORATORIO SOBRE LA DIFERENCIA EN LAS CREENCIAS SOBRE EL ROL DE GÉNERO FEMENINO TRADICIONAL DE COLOMBIANAS RESIDENTES EN CALI, COLOMBIA, Y ESTADOUNIDENSES Y COLOMBIANAS RESIDENTES EN EL NORESTE DE LOS ESTADOS UNIDOS UTILIZANDO EL O'KELLY WOMEN'S BELIEF SCALE. La Escala de Creencias de Mujeres de O'Kelly (O'Kelly Women Belief Scale., In Press), Inicialmente diseñada en Australia para medir representaciones de rol de género en mujeres utilizando el marco conceptual de la Terapia Racional Emotivo-Conductual.(Ellis, 1958), y su versión original traducida del Inglés al Español utilizando el Método de Traducción Inversa (Back Translation Method, Brislin, 1976), fue aplicada a Colombianas Residentes en Cali, Colombia, y Estadounidenses no Colombianas y Colombianas Residentes en el Noreste de los Estados Unidos. Para este estudio se realizaron 120 encuestas (20 pares de madres e hijas mayores de 17 años en cada grupo), y se encontró que existen diferencias transculturales en el grado de irracionalidad expresado en los puntajes totales de los grupos (SPSS). Comparaciones posthoc (LSD) indicaron que las diferencias significativas se encuentran entre las hijas Colombianas residentes en Estados Unidos, vs. las madres Colombianas residentes en Colombia, y las madres e hijas Estadounidenses no Colombianas residentes en los Estados Unidos. Esta investigación fue escrita por: Leonor Lega, Marjorie Ortega, Katherine Sura, Ashley Costanzo Saint Peter's College Mark Friedman Montclair State University Mónica O'Kelly Monash University María Teresa Paredes.

ESTUDIO PILOTO UTILIZANDO EL O'KELLY WOMEN'S BELIEF SCALE SOBRE LA DIFERENCIA EN LAS CREENCIAS DE ROL DE GÉNERO, EN UNA MUESTRA DE MUJERES MAYORES DE 17 AÑOS Y SUS MADRES EN CALI, COLOMBIA. Se presentan los resultados del estudio piloto realizado en Cali, utilizando La Escala de Creencias de Mujeres de O'Kelly (The O'Kelly Women's Belief Scale. OWBS, In Press). Se diseñó esta escala para medir representaciones de rol de género en madres e hijas, teniendo en cuenta el marco conceptual de la terapia racional emotivo-conductual. Para este estudio se realizaron 25 pares de encuestas y se encontró que las madres presentan mayor irracionalidad expresado en las sub-escalas de exigencia y baja

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

tolerancia a la frustración. Los investigadores de este artículo fueron: María Teresa Paredes; Leonor Lega Saint Peter's College

PREMISAS IRRACIONALES DE PADRES Y MADRES: SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD INFANTIL: En este estudio los participantes manifestaron creencias de una sexualidad vinculada a los órganos sexuales, el desarrollo físico y la reproducción, bajo principio de que el ser humano fue creado para un fin; la sexualidad la califican como difícil, complicada, un tema tabú, por lo que es complicado e incómodo abordar intencionalmente el tema con sus hijos e hijas; expresaron creencias irracionales sobre la homosexualidad masculina, la masturbación, la menstruación, y la influencia de los medios masivos de comunicación, teniendo en cuenta que, a partir de sus creencias los padres y madres promueven prácticas que no necesariamente desembocan en una sexualidad plena y saludable. Los resultados se discuten en cuanto la necesidad de promover una educación en la sexualidad que sea propositiva, libre de prejuicios, falsas creencias, etc. **POBLACION:** 41 padres y madres de niños y niñas de dos escuelas primarias, una pública y otra privada. **LUGAR:** Ciudad de Mérida, Yucatán. **METODOLOGIA:** los padres y madres participaron en entrevistas sobre cuatro temáticas generales relacionadas con: sexualidad, violencia intrafamiliar, equidad de género y derechos humanos. **AUTORES:** Teresita Castillo, Lorena Gamboa y María José Baqueriro.

OBJETIVO GENERAL

Determinar la eficacia de la terapia racional emotivo (TREC), subrayando la influencia de factores como las creencias racionales e irracionales trabajados desde el modelo ABC, haciendo énfasis en cómo se ha venido trabajando en los campos de aplicación de la psicología.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una descripción teórica de las creencias racionales e irracionales.
- Caracterizar la TREC.
- Subrayar la influencia de las creencias irracionales en las emociones perturbadoras de los sujetos.
- Revisar la eficacia de la TREC en investigaciones colombianas.

HIPÓTESIS

Verificar si la TREC es eficaz en los diferentes campos de la psicología

METODOLOGÍA

La metodología que se utilizó para realizar la investigación fue por medio de un análisis documental, donde se hizo una recopilación de las distintas investigaciones que se han realizado en los diferentes países con la TREC, en los resultados se hará una tabla donde estará el producto final de cada investigación.

RESULTADOS

NOMBRE DE LA INVESTIGACION	AUTOR	RESULTADOS DE LA INVESTIGACION
(4) Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de la escala de creencias irracionales abreviadas	Olga CardeñosoRamirez y Esther Calvete Zumalde	Los análisis mostraron que tres tipos de creencias irracionales tenían efectos significativos en la sintomatología depresiva: necesidad de aprobación, indefensión ante el cambio y perfeccionismo.
(1) Creencias irracionales y ansiedad en ingresantes de la universidad nacional de ingeniería	José Miguel Velásquez Santiago.	De acuerdo con los resultados la TREC permite realizar y entender el fenómeno de la ansiedad por medio de la conceptualización de las creencias irracionales y la influencia en la generación de perturbaciones emocionales.
(5) Aculturación y diferencias en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional (o'kelly women beliefs scale) en	Lega, Leonor; Ortega, Marjorie; Sura, Katherine; Costanzo, Ashley; Friedman, Mark J.; O'kelly, Monica;	Las comparaciones post hoc (LSD) entre los seis subgrupos (separando hijas y madres en cada una de las tres muestras) indicaron que las diferencias

**MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

<p>mujeres colombianas residentes en su país de origen y en estados unidos</p>	<p>Paredes, María Teresa.</p>	<p>significativas se encuentran entre el subgrupo de las hijas colombianas residentes en Estados Unidos y otros tres subgrupos: las madres colombianas residentes en Colombia ($t = -25.80, p <.05$), las madres estadounidenses ($t = -23.30, p <.05$), y las hijas estadounidenses ($t = -31.50, p <.05$).</p>
<p>(6) Motivaciones de carrera, creencias irracionales y competencia personal en estudiantes de psicología.</p>	<p>Duran L, Marta; González, A; Rodríguez L, M.</p>	<p>Los resultados indican que predominan las motivaciones relacionadas con la superación de problemas afectivos y preocupación por las relaciones sociales y que este tipo de metas correlaciona de manera negativa con la percepción de competencia personal pero no está asociado con las creencias irracionales. Se observan diferencias en las motivaciones para estudiar la carrera entre los estudiantes de primer curso y los de segundo ciclo.</p>
<p>(7) Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes.</p>	<p>Miguel Á. Carbonero, Luis J. Martín-Antón y Marta Feijó.</p>	<p>En cuanto a la relación de la Evitación experiencial con las Creencias Irracionales, se dan varias y significativas correlaciones entre sus subfactores, al contrario que la relación entre las creencias irracionales y la aceptación con el consumo de sustancias, en donde no hay un patrón claro de correlaciones -se dan índices significativos con algunas sustancias pero no con otras-. Se obtienen diferencias</p>

		<p>estadísticamente significativas con el factor de creencias irracionales "indefensión". Una de las razones que pueden llevar a un adolescente a probar las drogas ilegales sería verse indefenso -con la sensación de no tener recursos para manejar un medio que le es "hostil"- frente a sus problemas cotidianos, la presión del grupo a consumir este tipo de drogas, o ambas cosas.</p>
<p>(8) Control del estrés, ira y ansiedad en pacientes con hipertensión arterial mediante TREC.</p>	<p>Federico Schumachera, Quirós Morales. Holst Diego</p>	<p>Se valoro la implementación de la TREC sobre los niveles de hipertensión arterial, estrés, ira y ansiedad en cuanto a sujetos hipertensos, donde se presento una disminución en los niveles de la tensión arterial, estrés, ira y ansiedad posterior a la aplicación de la TREC en los pacientes hipertensos.</p>
<p>(9) Adaptación a Colombia del O' Kelly Women's Belief Scales (OWBS).</p>	<p>Leonor Lega; Arturo Heman Contreras; María Teresa Paredes.</p>	<p>Esta investigación permitió identificar que la versión colombiana de la O'Kelly Women Beliefs Scales (OWBS) presenta una estructura psicométrica que nos permite evaluar el contenido irracional sobre el rol tradicional femenino de la población estudiada. Sin embargo, en general, los resultados del presente estudio confirman los hallazgos de dos estudios previos, el primero en mujeres australianas (O'Kelly, 2010) y el segundo con mujeres colombianas residentes en su país de origen</p>

**MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

		versus residentes en Estados Unidos (Lega et.al., 2009), cuyos resultados sugieren que factores como la aculturación pueden jugar un papel importante en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional.
(10) Creencias irracionales que poseen los estudiantes del programa de psicología de la corporación universitaria del Caribe CECAR, de la ciudad de Sincelejo, Colombia.	Hernández J, G; Badel G, M.	La aplicación del test I.B.T que permite identificar creencias irracionales mostró resultados apropiados para la descripción de las mismas en los estudiantes del programa de Psicología de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR. Afirmando a través de las puntuaciones que median las diferentes sub escalas que componen este constructo según Ellis (1962) y Jones (1968); que las creencias que en mayor medida se presentan son la número seis «Reacción a la Frustración» con 59.7% equivalente a 89 estudiantes y la número nueve «Evitación de Problemas» con un 53.7% de la población objeto de estudio equivalente a 80 personas. Los resultados obtenidos permiten evidenciar que los participantes del estudio consideran que sus propias necesidades están por encima de cualquier otra cosa o persona, incluidas las leyes o las normas sociales.
(11) Esquemas maladaptativos tempranos y creencias irracionales en un	Ferrel Ortega, Fernando Robert; González Ortiz, Jennifer; Padilla	No se halló presencia significativa de creencias irracionales, pero se establece

<p>grupo de homosexuales masculinos, de la ciudad de Santa Marta, Colombia.</p>	<p>Mazeneth, Yohelys.</p>	<p>que la creencia irracional mayoritaria fue la influencia del pasado y los esquemas maladaptativos temprano (EMT), se encontró atrapamiento e inhibición emocional, donde ni los (EMT), ni las creencias irracionales se asocian. Se concluye que personas o hechos del pasado que han sido importantes para definir su orientación sexual no lo atan necesariamente a ellas, pueden buscar su felicidad y apoyo en otros grupos.</p>
<p>(12) Estudio exploratorio sobre la diferencia en las creencias sobre el rol de género femenino tradicional de colombianas residentes en Cali, Colombia, y estadounidenses y colombianas residentes en el noreste de los estados unidos utilizando el o'kelly women's belief scale.</p>	<p>Leonor Lega, Marjorie Ortega, Katherine Sura, Ashley Costanzo Saint Peter's College Mark Friedman Montclair State University Mónica O'Kelly Monash University María Teresa Paredes.</p>	<p>En otras palabras, las creencias o pensamientos acerca del rol de género femenino tradicional en hijas Colombianas residentes en Estados Unidos, no son distintos de los de sus madres, o de los de hijas Colombianas residentes en Colombia, pero si difieren significativamente de los de las madres en Colombia y de los de sus contrapartes no hispanas Estadounidenses, tanto madres como hijas. Los resultados de este estudio exploratorio ameritan investigaciones posteriores donde puedan diferenciarse elementos etno-culturales particulares en cada uno de los diversos países que en este momento son abarcados bajo el título de "Hispanos".</p>
<p>(13). Estudio piloto utilizando el o'kelly women's belief scale sobre la</p>	<p>María Teresa Paredes; Leonor Lega Saint</p>	<p>Este estudio pudo demostrar que existen diferencias en el rol de las madres y de las hijas y</p>

**MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION
PSYCHOLOGY INVESTIGATION**

<p>diferencia en las creencias de rol de género, en una muestra de mujeres mayores de 17 años y sus madres en Cali, Colombia.</p>	<p>Peter's College</p>	<p>además, que esta diferencia tiene relación con las ideas irracionales que sustentan las subescalas de Exigencia y Baja Tolerancia a la frustración. Los resultados de este estudio piloto son consistentes con los previamente reportados en la literatura para muestras Colombianas (Basurto de García & Lega, 1998), donde los puntajes de Irracionalidad de los padres son mayores que los de los hijos, y contrarios al patrón de diferencias generacionales encontrado en USA (Ellis & Bernard, 1983).</p>
<p>(2). Premisas irracionales de padres y madres: su influencia en el desarrollo de la sexualidad infantil</p>	<p>Teresita Castillo, Lorena Gamboa y María José Baqueriro.</p>	<p>Para que una educación sexual sea positiva, todos los agentes involucrados en el proceso deben ocuparse primero en comprender, aceptar, conocer y transformar su propia sexualidad con todas las implicaciones que esta tiene (premisas, creencias y actitudes) en la transmisión en los mensajes relativos a la sexualidad.</p>

CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

De acuerdo a los objetivos planteados se concluye que se llevaron a cabo con el análisis documental hecho, en donde se pueden ver los diferentes resultados de cada uno de los estudios realizados tanto en Colombia como en otros países. Se hace una explicación a groso modo del modelo de la TREC, en el cual se espera que los lectores de este análisis puedan comprender en qué consiste y como poder llevarlo a cabo para en algún momento realizarlo y evitar caer tan fácilmente en creencias irracionales. Se llevo a cabo una descripción a grandes rasgos de la TREC, en donde están los conceptos principales, el

modelo ABC y se resaltó una diferencia entre lo que son las terapias cognitivo conductuales y la terapia emotivo conductual, en la cual se hace notorio la eficacia o insuficiencia de la una o de la otra.

Teniendo en cuenta los resultados expuestos anteriormente, las investigaciones basadas en la Terapia Racional Emotivo Conductual han logrado ser hasta cierto punto eficaces, resaltando aspectos positivos que ayudan a regular y estabilizar diferentes factores tanto en adultos como en niños, como la salud, interacción social, sexualidad, entre otros, que son mediados a través de la disminución de las creencias irracionales y las consecuencias de los pacientes quienes utilizan este método, como medio para el bienestar de los sujetos en cuestión; por otro lado, se han presentado muchas limitaciones por que el modelo terapéutico de la terapia racional emotivo conductual es relativamente nuevo y las investigaciones que hasta el momento se han hecho en Colombia fueron estudios pilotos en donde se ha trabajado con poblaciones pequeñas y lo ideal sería poder expandir los beneficios que la TREC otorga con otro tipo de poblaciones; teniendo en cuenta que esta terapia se puede usar en todos los ámbitos o campos de la psicología.

Finalmente, se podría decir que la TREC es un modelo terapéutico que funciona a grandes rasgos a comparación con otros, subrayando que el bienestar de los sujetos puede ser fomentado desde aspectos cognitivos, emocionales y humanistas que son determinados por el paciente con ayuda del terapeuta, que se pueden lograr tanto individual como grupal obteniendo grandes resultados o mejorías desde los objetivos del modelo terapéutico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (7) Carbonero, M. Antón, L. & Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3 (2). (Págs. 287-298).
- (4) Cardeñoso, O. & Calvete, E. (1999). Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de psicología*. (15) (2). (Págs. 179-190).
- (2) Castillo, T. Gamboa, L. & Baqueiro, M. (s.f). Premisas irracionales de padres y madres: su influencia en el desarrollo de la sexualidad infantil. *Revista científica electrónica de psicología*. (8). (Págs. 1-15).
- (6) Duran, M. González, A. & Rodríguez, M. (2009). MOTIVACIONES DE CARRERA, CREENCIAS IRRACIONALES Y COMPETENCIA PERSONAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA. *Revista de enseñanza de la psicología: teoría y experiencia* 5 (1). (Págs. 50-63).

MEMORIAS III CONGRESO INTERNACIONAL PSICOLOGIA Y EDUCACION PSYCHOLOGY INVESTIGATION

(10) Hernández, J. & Badel, M. (2011). CREENCIAS IRRACIONALES QUE POSEEN LOS ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE PSICOLOGÍA DE LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DEL CARIBE CECAR, DE LA CIUDAD DE SINCELEJO, COLOMBIA. Revista ESCENARIOS, CECAR (11) (Págs. 49-70).

(8) Holst, F. & Quirós, D. (2011). Control de estrés, ira y ansiedad en pacientes con hipertensión arterial mediante la TREC. Revista costarricense de psicología. (29) (43). (Págs. 35-46).

(3) Lega, L. Caballo, V. & Ellis, A. (2008). Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual Madrid, España: siglo xxi de España editores, s.a.

(5) Lega, L. Ortega, M. Sura, K. Costanzo, A. Friedman, M. O'Kelly, M. & Paredes, M. (2009). Aculturación y diferencias en las creencias irracionales sobre el rol femenino tradicional (O'Kelly Women Beliefs Scale) en mujeres colombianas residentes en su país de origen y en Estados Unidos. Revista Colombiana de Psicología, 18 (1). (Págs. 53-61).

(12) Lega, L. Ortega, M. Sura, K. Costanzo, A. Peter's, S. Friedman, M. O'Kelly, M. & Paredes, M. (s.f.). Estudio Exploratorio sobre la Diferencia en las Creencias sobre el Rol de Género Femenino Tradicional de Colombianas Residentes en Cali, Colombia, y Estadounidenses y Colombianas Residentes en el Noreste de los Estados Unidos Utilizando el O'Kelly Women's Belief Scale.

(9) Lega, L. Peter's, S. Heman, A. & Paredes, M. (2011). ADAPTACIÓN A COLOMBIA DEL O' KELLY WOMEN'S BELIEF SCALES (OWBS). Acta colombiana de psicología 14 (1) (Págs. 11-17).

(11) Ortega, F. Robert, F. González, J. & Padilla, Y. (2013). Esquemas maladaptativos tempranos y creencias irracionales en un grupo de homosexuales masculinos, de la ciudad de Santa Marta, Colombia. Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte 30 (1). (Págs. 36-66).

RESEÑA AUTORAS

KAROLL CÓRDOBA SALAMANCA

Estudiante de psicología de la Universidad Pontificia Bolivariana actualmente en quinto semestre de pregrado, pertenece al semillero de investigación Cognición y Emoción desde el año 2013 en el segundo semestre, en el que se han venido trabajando diversas temáticas de la psicología como el bullying, apego, teoría de la mente, selección de pareja, etc.,

actividades de tipo institucional como apoyo en brigadas de salud del municipio de Palmira y asistencia a talleres en el Instituto Albert Ellis en la ciudad de Cali.

LINA MARCELA ROJAS REINA

Docente-Investigadora. Universidad Pontificia Bolivariana Palmira

