

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA: UNA REVISIÓN DE LITERATURA
TESIS DE GRADO

VALERIA EVI RODRIGUEZ HERNÁNDEZ
CARNET 15317-17

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2022
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA: UNA REVISIÓN DE LITERATURA
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

POR
VALERIA EVI RODRIGUEZ HERNÁNDEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2022
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MIQUEL CORTÉS BOFILL, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN

SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

VICEDECANA: DRA. KAREN ANAVICTORIA PONCIANO CASTELLANOS DE BURGOS

SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. JORGE ARMANDO PÉREZ ORELLANA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. GABRIELA LEMUS IZAGUIRRE DE LIMA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 11 de noviembre de 2021.

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: EFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA: UNA REVISION DE LITERATURA, elaborada por la estudiante VALERIA EVI RODRIGUEZ HERNÁNDEZ, quien se identifica con carné No. 1531717, de la carrera de Licenciatura en Psicología Clínica; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la Universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lic. Jorge Armando Pérez Orellana
PSICÓLOGO
Colegiado Activo 3346
Colegio de Psicólogos
de Guatemala

Lic. Jorge Armando Pérez Orellana

Colegiado activo No. 3346



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante VALERIA EVI RODRIGUEZ HERNÁNDEZ, Carnet 15317-17 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053292-2022 de fecha 6 de enero de 2022, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

EFFECTIVIDAD REPORTADA DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL EN LA IRA DE ADOLESCENTES QUE CURSAN LOS DISTINTOS NIVELES DE SECUNDARIA: UNA REVISIÓN DE LITERATURA

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 7 días del mes de enero del año 2022.



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

**MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTINEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar**

AGRADECIMIENTOS

A DIOS: Por darme la inteligencia y sabiduría todos estos años para cumplir este sueño. Por darme las fuerzas para seguir adelante en los momentos más difíciles y por nunca dejar mi lado.

A MIS PADRES Y HERMANO: Por el apoyo incondicional que me mostraron desde el primer año hasta el último. No habría cumplido este logro sin ellos.

A MIS AMIGAS: Por estar ahí por mí, y por apoyarme durante estos cinco años. Juntas lo logramos.

A MI AMIGO: Por no dejar mi lado en los momentos más difíciles en este proceso. Por apoyarme, por creer en mí.

A MI ASESOR LICENCIADO JORGE ARMANDO PEREZ ORELLANA: Por su asesoramiento y acompañamiento, por compartir conmigo sus enseñanzas y conocimientos durante todo el proceso.

ÍNDICE

Resumen	1
I. INTRODUCCIÓN	2
1.1 Terapia Racional Emotiva-Conductual	7
1.1.1 Definición	7
1.1.2 Origen e historia	8
1.1.3 Fundamentos teóricos y filosóficos	10
1.1.4 Principios	12
1.1.5 Modelo ABC y ABCDEF.....	14
1.1.6 Creencias racionales e irracionales.....	16
1.1.7 Aplicación y pasos.....	18
1.1.8 Técnicas de la TREC	19
1.2 Ira.....	21
1.2.1 Definición	21
1.2.2 Psicobiología de la ira.....	22
1.2.3 Características de la ira.....	23
1.2.4 Causas de la ira	25
1.2.5 Formas de ira	27
1.2.6 Consecuencias de la ira.....	29
1.2.7 Gestión de la ira	30
1.2.8 Tratamiento de la ira.....	32
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	34
2.1 Objetivos.....	35
2.1.1 Objetivo general	35
2.1.2 Objetivos específicos	35
2.2 Variables	35
2.3 Definición de variables	35
2.3.1 Definición de las variables o elementos de estudio	35
2.4 Alcances y límites.....	36
2.5 Aporte	36
III. MATERIAL Y MÉTODO	38
3.1 Sujetos	38
3.2 Procedimiento.....	38

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología	39
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS	41
V. DISCUSIÓN	43
VI. CONCLUSIONES	52
VII. REFERENCIAS	53

Resumen

La Terapia Racional Emotiva Conductual es una forma de psicoterapia donde el propósito es revisar las creencias irracionales y pensamientos asociados a daño emocional, para poder transformarlas en ideas que brindan bienestar; la ira, por otro lado, considerada como emoción básica, está compuesta por un conjunto de sentimientos desfavorables, por lo que se planteó el objetivo principal, que consiste en analizar el efecto reportado en la literatura científica sobre Terapia Racional Emotiva Conductual referida a la ira en adolescentes de secundaria. La investigación se basó en estudios enfocados al abordaje de jóvenes, comprendidos entre las edades de 13 a 18 años, nacionales y extranjeros; este tema no se ha estudiado a profundidad, por lo cual se brinda información muy fundamental en el área psicológica.

El tipo de investigación utilizada fue exploratoria, apoyada en un diseño de revisión sistemática con un enfoque descriptivo, se tomó en cuenta diferentes tipos de literatura científica; libros, artículos, revistas, tesis, entre otros para obtener, reforzar y completar la información del estudio; siempre con una temporalidad de ejecución de 10 años. Luego de la revisión sistemática de la investigación, se llegó a la conclusión que la Terapia Racional Emotiva Conductual es una herramienta que ayuda a los adolescentes a revisar con más claridad las creencias irracionales, la ira es una emoción natural pero sin un control adecuado puede provocar consecuencias negativas, por lo tanto, a través de la terapia, este sentimiento puede ser nivelado para que el sujeto viva con tranquilidad.

Palabras claves: terapia, creencias, ira, emociones, adolescentes

I. INTRODUCCIÓN

La salud emocional se define como el estado de bienestar, dicho de otra forma, la estabilidad mental permite a las personas ser conscientes de las auto-capacidades que poseen, tener la fuerza de sobreponerse a las dificultades de la vida diaria y llevar a cabo actividades productivas. A lo largo de la existencia humana, los individuos tienen la capacidad de sentir emociones muy diferentes y experiencias distintas, estas pueden ser de origen sano o perjudicial para quien las experimente, todo en función de la gestión que se haga de ellas. Es importante remarcar que todos los sentimientos están vinculados a las propias habilidades como persona, a la autoestima y a la propia autoconfianza. Conforme el paso de los años se aprende a manejar la influencia que los afectos tienen sobre el individuo.

Se contempla la ira, como una reacción emocional generada al momento en el cual una persona considera que existe o va a surgir un resultado negativo en un momento determinado; en otras palabras, es una respuesta de las características tomadas por una activación fisiológica la cual afecta las emociones básicas y se desarrolla con mayor potencial ante algún estímulo, como un resultado frustrante y especialmente cuando el individuo piensa en perder el control de éste. Esta respuesta acompaña al sujeto a lo largo de la vida, desde los primeros hasta los últimos años, es algo biológico, natural y puede servir como una protección hacia aquello que puede causar daño. El no saber controlar estos sentimientos puede llevar a tomar acciones en las cuales no hay un camino de retorno, el adulto tiene un mejor autocontrol comparado con un niño o un adolescente, cuyo proceso de autoconocimiento está en construcción.

La adolescencia, es un periodo donde surgen cambios físicos de índole mental y física, esta etapa es un constante proceso de aprendizaje, en ciertas circunstancias encontrar un control es insustentable y en ocasiones encuentran comodidad al acoplarse con las demás personas para así ser aceptado y encontrar identidad propia. La mayoría de estos jóvenes normalmente presentan una dificultad para identificar el control de las emociones y como resultado él mismo puede ser afectado en el ámbito social, familiar, incluso académico; esto puede impulsar acciones irracionales en el entorno en el que se vive para encontrar un escape mental de la realidad, por lo tanto, el objetivo de la investigación se centra principalmente en determinar la información reportada en la literatura científica sobre la Terapia Racional Emotiva Conductual en la ira en adolescentes de secundaria.

La Terapia Racional Emotiva Conductual, es una de las técnicas más populares y aplicadas en la actualidad, el fundador Albert Ellis tomó como enfoque principal el tratamiento de los problemas emocionales con la utilización de la terapia práctica, reforzado a través del método directivo, para la superación de conflictos y mejoramiento del desarrollo individual. Se centra sobre todo en el presente y no en el pasado, en las actitudes, en las emociones inapropiadas, en conductas desadaptativas que pueden perjudicar una experiencia plena en la existencia de quienes la padecen, ayuda a implementar una filosofía con estrategia vital para incrementar la afectividad, felicidad en el ámbito laboral, en las relaciones inter e intrapersonales, en la educación y en la salud para el bienestar personal.

Encontrar un equilibrio mientras se es joven puede representar un reto muy grande y una labor donde sin duda alguna requerirá de arduo tiempo de trabajo. Es posible obtener un enfoque estable, ayudar al joven a alcanzar todas las metas deseadas y objetivos que él mismo interpone, para así cumplirlas y en caso de encontrar barreras será capaz de sobrepasarlas. Al implementar la Terapia Racional Emotiva Conductual, donde ésta trabaja con la ira considerada como una idea irracional, los procesos le ayudaran a auto descubrirse, incluso ver las causas y consecuencias de tales comportamientos, para luego estar en armonía con sí mismo y con las personas que se encuentran alrededor.

A continuación, se presentaran algunos criterios de varios autores sobre la temática a tratar:

Hernández (2020) en la tesis titulada Terapia Racional Emotiva y Autoestima, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar la influencia de la Terapia Racional Emotiva en la autoestima de los adolescentes del Instituto Básico NUFED, Totonicapán. La muestra utilizada fue un grupo de 38 adolescentes, hombres y mujeres, del grado segundo y tercero básico los cuales fueron entre las edades de 15 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre-experimental; se utilizó la prueba AEA Escala de autoestima para medir tal variable en relación a diferentes aspectos de la personalidad y con el reflejo de los datos pudo comprobar que la Terapia Racional Emotiva repercute positivamente en el nivel de autoestima de los jóvenes. De acuerdo al estudio realizado, se estableció que la intervención psicológica ayuda a establecer una sana autoestima al igual que mejorar las relaciones interpersonales, y recomendó la importancia de trabajar la terapia para mejorar esos aspectos importantes de la vida del sujeto.

Ordóñez (2019) en la tesis titulada Terapia Racional Emotiva-Conductual y su influencia en la asertividad en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue establecer la influencia de la Terapia Racional Emotiva-Conductual en la Asertividad con adolescentes entre las edades de 15 a 18 años de la cabecera del departamento de Totonicapán. La muestra utilizada fue con estudiantes de tercero básico de la Escuela Normal Rural de Occidente; se contó con un universo de 90 adolescentes, de ambos sexos, y posteriormente por medio del test psicométrico se diagnosticó a 23 sujetos de estudio. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre-experimental. Se utilizó una hoja de cotejo psicoterapéutico donde se registró cada sesión e INAS-87 que midió la conducta asertiva. Se observó que la Terapia Racional Emotiva-Conductual sí influyó en la asertividad, hubo un aumento de 8 puntos en la media aritmética. La Terapia Racional Emotiva-Conductual es efectiva en el aumento de la asertividad, por lo observado en la media aritmética del post-test, sobre el pre-test, por lo que es útil la terapia como intervención psicoterapéutica con los adolescentes y beneficia la salud física y emocional de los mismos.

Cerca (2017) en el artículo titulado Terapia Racional Emotiva Conductual y Autolesión: una propuesta de intervención con una adolescente, editado en la revista electrónica de Estudios clínicos e investigación psicológica Vol. 7, No. 14 julio-diciembre, indica que el objetivo del estudio fue diseñar e implementar una intervención clínica de la terapia a una adolescente que presenta conductas auto-lesivas moderadas. Se utilizó el cuestionario de creencias irracionales de Ellis, que mide dichas acciones con 100 ítems. Los datos obtenidos mostraron un logro para identificar los pensamientos no saludables que llevaban a los actos auto-lesivos. Para el tratamiento de las cortaduras típicas, se creó una intervención; 18 sesiones de una hora cada una aproximadamente, y se implementó la práctica de la Terapia Racional Emotiva Conductual. Los resultados confirmaron que la psicoeducación en este enfoque terapéutico ayudó a disminuir los comportamientos de autodestrucción de la joven.

Piox (2016) en la tesis titulada Terapia Racional Emotiva y síntomas depresivos, de la Universidad Rafael Landívar. El objetivo fue establecer si la Terapia Racional Emotiva, influye en la modificación de los síntomas depresivos en los adolescentes. La muestra utilizada fue un grupo de jóvenes y señoritas entre las edades de 13 a 18 años, estudiantes de tercero básico del Instituto de Educación básica por Cooperativa de Olintepeque. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño cuasi-experimental; se utilizó la escala de Beck para medir específicamente el nivel de los

síntomas depresivos y con los resultados obtenidos, se pudo observar que la Terapia Racional Emotiva influye en la modificación de los síntomas por la estructura cognitivo-conductual que utiliza el procedimiento de aplicación de la técnica del ABC, para la modificación de las ideas irracionales y los orígenes filosóficos, recomienda aplicar programas que ayuden al estudiante a fortalecer los procesos cognitivos para una formación de vida integral.

Vidal (2015) en la revista titulada Abordaje psicológico de adolescentes y jóvenes con TDAH que aparece en la página electrónica Dialnet, número 116, paginas 15-23, explica cómo se realizó un estudio sobre la Terapia Racional Emotiva Conductual. La investigación fue distribuida en dos grupos, uno de 12 pacientes con déficit de atención y el otro con 12 que sufren de un trastorno de conducta. Los jóvenes, entre las edades de 14 a 18 años, participaron en un tratamiento que consistió en 24 sesiones las cuales fueron focalizadas en el abordaje de pensamientos desadaptativos en relación al control de la depresión, ansiedad, autoestima, automotivación, habilidades interpersonales y rabia. Al finalizar la intervención, fue evidente en el grupo que presentaba problemas de conducta obtener mejoras en el manejo de la rabia, un decremento en los pensamientos irracionales y una reducción en los síntomas depresivos. Con la otra población, los estudiantes con TDAH no mostraron resultados significativos, esto mostró que hacer uso de una consulta centrada solo en el abordaje de síntomas asociados, sin mostrar un enfoque en el tratamiento de impulsividad no es suficiente para presentar resultados satisfactorios.

Aguilar (2020) en la tesis titulada Componentes y Facetas de Ira habituales en los adolescentes de 16 a 19 años con VIH del Hospicio San José, de la Universidad Rafael Landívar, tuvo como objetivo determinar los niveles de ira de los mismos. La muestra se conformó por 25 alumnos de ambos sexos, la cual tomó lugar en el Hospicio San José, Km 28.5 carretera a Bárcenas Santa Lucía Milpas Altas. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo y se utilizó el inventario de expresión de ira Estado-Rasgo STAXI-2 para medir de forma concisa, la experiencia, expresión y el control de la ira. Los resultados obtenidos en el presente estudio, indicaron que el 68% de la muestra utilizada se situó en un nivel moderado de ira, el 20% se ubicó en un nivel alto, y el 12% en un nivel bajo. Estos resultados ayudaron de gran manera a determinar la constante ira que los individuos presentan frente a diversas situaciones. De acuerdo con los objetivos planteados y en línea a las conclusiones, se recomendó a la institución reevaluar los niveles de ira en los sujetos de 16 a 19 años, posterior a la ejecución de la guía de afrontamiento de ira.

Cota (2019) en la tesis titulada Control Emocional e Ira, de la Universidad Rafael Landívar, el objetivo fue identificar el nivel de control emocional e ira en los alumnos de tercero básico del Instituto Nacional de Educación Básica INEB localizado en Jacaltenango, departamento de Huehuetenango. La muestra utilizada fue de 50 sujetos de ambos géneros comprendidos en edades de 14 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativa y diseño descriptiva. Se utilizó el cuestionario CEP que permitió establecer las dificultades de control en un determinado campo y el cuestionario STAXI-NA para medir los niveles de ira. De acuerdo con los resultados obtenidos, un 66% de los estudiantes se encontraron en un nivel bajo de control emocional, y un nivel moderado/alto en el rango de ira. Esta prueba hizo notable que los sujetos de la investigación manejan un bajo control emocional, dichos resultados darían pauta a una aclaración al cambio emocional inexplicable que un estudiante puede presentar. Es de suma importancia evidenciar las características y consecuencias de un bajo control emocional, tanto psicológicas como físicas, ya identificadas pueden ser tratadas y encontrar así, un mejor manejo de las mismas.

Ruíz (2016) en la tesis titulada Ira en adolescentes que provienen de hogares integrados y desintegrados, de la Universidad Mariano Gálvez, el objetivo fue comprobar si existe una diferencia de ira en adolescentes que provienen de hogares integrados o desintegrados. La muestra fue formada por 25 mujeres y 25 hombres entre las edades de 14 a 18 años de edad. Los niveles académicos fueron considerados de primero básico a quinto grado de bachillerato en un establecimiento privado. El tipo de investigación fue cuantitativa con diseño descriptivo, debido a que se utilizó el inventario STAXI-NA para medir experiencia, expresión y el control de la ira en los individuos. Se evidenció en la medida correspondiente, al grupo de jóvenes de hogares integrados el cual fue de 10.36, mientras que el grupo proveniente de hogares desintegrados fue de 9.92. Esto manifestó una mayor incidencia de ira en hogares integrados, sin embargo, no existió una diferencia estadísticamente significativa en ambos grupos. A pesar de los resultados, se sugirió a los profesionales de salud mental y estudiantes de psicología, implementar talleres informativos en conjunto sobre terapias familiares para mejorar la ira en los adolescentes de ambos hogares.

San Martín, *et. al.* (2015) en el artículo titulado Capacidad predictiva de la ira sobre la ansiedad escolar en estudiantes chilenos de educación secundaria, que aparece en la revista electrónica *International journal of development and educational psychology*, vol. 1, núm. 1, páginas 389-395, explican que el propósito de la investigación fue analizar los niveles de ira sobre la ansiedad

escolar. La muestra fue conformada de 1131 jóvenes, 560 chicos y 571 chicas, todos en edades comprendidas entre los 13 hasta los 18 años. Para la evaluación de la ira, se utilizó el inventario STAXI-NA esta tiene como enfoque medir el sentimiento y la expresión de ira, también el Inventario de Ansiedad Escolar para evaluar las respuestas de ansiedad presentadas por adolescentes ante situaciones escolares específicas. Los resultados obtenidos en este estudio indican que las variables de ira tienen la capacidad para predecir la ansiedad escolar, en dichos estudiantes con características ira-rasgo, quienes muestran un temperamento irascible y reacciones constantes, presentan altos niveles de ansiedad en la escuela. Por tal razón se cree necesario el diseño y desarrollo de programas educativos para ayudar al manejo de estas emociones.

Valle (2013) en la tesis titulada Ira: un estudio en adolescentes extrovertidos e introvertidos, de la Universidad Mariano Gálvez, tuvo como objetivo determinar una diferencia de ira en adolescentes extrovertidos e introvertidos. La muestra fue conformada con una población de 350 alumnos de los cuales se extrajo una muestra de 60 jóvenes comprendidos entre las edades de 12 a 17 años de edad, 30 adolescentes introvertidos y 30 extrovertidos. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo. Se utilizó el cuestionario K-72 para medir la personalidad y el STAXI-NA para evaluar los diferentes componentes de irritación. Los resultados obtenidos demostraron una diferencia estadísticamente significativa con respecto al manejo de enojo entre un grupo en comparación al otro. Con los 30 jóvenes introvertidos, 20 resultaron con niveles altos de enojo, mientras los extrovertidos mostraron un 27; lo cual argumentó que el grupo de adolescentes extrovertidos presentaron mayor índice de ira en comparación al grupo de jóvenes introvertidos. Se recomendó implementar un método preventivo por medio de seguimientos con participación en el hogar, escuela y en el centro para detectar estos sentimientos.

1.1 Terapia Racional Emotiva-Conductual

1.1.1 Definición

Ellis (2020) define que el objetivo de la Terapia Racional Emotiva Conductual es brindar ayuda a las demás personas para crear un ámbito de elaboración de pensamientos más racionales y constructivos respecto a los acontecimientos, de igual forma, se crea un establecimiento para que los sujetos empiecen a optar por un cambio significativo en los pensamientos, sentimientos y comportamientos con la ayuda no solo de la filosofía, sino también por medio de las nuevas enseñanzas. Parte del objetivo, es conseguir que el sujeto reflexione sobre el pensamiento y

minimice la tendencia natural a cometer errores semánticos para así librarse de las limitaciones en el pensamiento y de imprecisiones del lenguaje, lo que llevaría a alcanzar una vida más auto-realizada.

Ellis y Greiger (2015) describen que la Terapia Racional Emotiva Conductual emergió originalmente como una forma para ayudar a los pacientes a superar sucesos que traían efectos dañinos en la emoción, esto incluye problemas primarios y secundarios, los cuales se han transformado a una teoría de la personalidad que enseña a la gente a ver cómo se crean los sentimientos positivos, tal como negativos, y cómo se pueden cambiar si existe ese deseo de trabajar. Biológicamente, el ser humano tiene la tendencia sana en dedicarse a alcanzar las metas personales, pero también a convertir ese fuerte deseo en una exigencia, por tal razón, la Terapia Racional Emotiva Conductual es una referencia para responder de una manera sana y favorable a esos sucesos y pensamientos.

1.1.2 Origen e historia

Lega, Calvo y Sorribes (2017) hacen mención que Albert Ellis fue fundador y pionero de la Terapia Racional Emotiva Conductual, formado inicialmente, con el método psicoanalista. Él aplicaba las técnicas de manera apropiada, pero los resultados no eran los esperados, en algunos casos, la asociación libre representaba cierto nivel de complejidad, por lo mismo esta técnica tiene base importante en la descripción de los sueños. Había gente que tenía problemas recordándolos, y tomaba en cuenta los momentos de silencio los cuales no tenían sentido, el análisis de la transferencia no era de gran ayuda, los *insights* no llevaban a cambios significativos, y este desaprovechamiento de tiempo fue premisa para generar una nueva investigación.

Al implementar la psicoterapia de orientación psicoanalítica, Sandor Ferenczi propone el dar amor en los procesos terapéuticos, importante tomar en cuenta también las relaciones terapéuticas de Otto Rank y Karen Horney y la técnica de las relaciones interpersonales de H.S Sullivan. Con este enfoque más personalizado, los pacientes empezaron a mostrar mejoría significativamente, pero aún existieron dudas con respecto a las teorías adjudicadas. Ellis (como se citó en Lega, Calvo y Sorribes, 2017) en este estado, decidió relacionarse con la teoría del aprendizaje de Pavlov junto con el psicoanálisis para que los pacientes tuvieran un enfoque en la etapa de infancia y así, en base al origen del condicionamiento, llegar a realizar cambios en el presente.

Este proceso duró poco, él entendió que para tener resultados más concretos era necesaria una acción para conseguir cambios más sobresalientes. Inició a practicar más técnicas conductuales de afrontamiento, esto requirió la confrontación de miedos por cada uno de los pacientes. En base a estos resultados notó resistencia en el avance de la terapia, a pesar de las ventajas que representaba no existía un progreso observable, no fue hasta el año de 1954 cuando Ellis, finalmente, comenzó a desarrollar conocimientos psicológicos, experiencias personales en base a la teoría filosófica. Dentro de la investigación incluyó el estudio de “neurosis experimental” de Watson, la cual está basada en el condicionamiento clásico, pero éste no proporcionaba una ayuda para entender la complejidad del ser humano, por lo tanto la descartó en el momento adecuado.

En 1955, Albert Ellis, finalizó la composición de la TREC (Terapia Racional Emotiva Conductual), en ese entonces llamada Terapia Racional, la cual se enfocaba en los aspectos tanto cognitivos como filosóficos, y durante el transcurso del tiempo, debido a los avances científicos, los principios de dicha terapia evolucionaron con respecto a los más recientes datos de ese tiempo. El desarrollo de la Terapia Racional Emotiva Conductual se desarrolló conforme a los conocimientos obtenidos por Albert Ellis en discernimiento personal y profesional. Se efectuó de la siguiente forma:

- En la década de los 50's, la TREC tenía como nombre Terapia Racional (TR o RT) y fue reconocida en la conferencia de la APA en 1955. En el año 1958, se introdujo la primera publicación científica llamada: *rational therapy* (psicoterapia racional) la cual se enfocó en el aspecto cognitivo-conductual.
- En la década de los 60's, existió una transición de nombre y fue reconocida como la Terapia Racional Emotiva (TRE o RET). De igual forma fue publicado el libro *Razón y Emoción en psicoterapia* en 1962, el cual abordaba los temas de formulación del modelo ABC; las principales creencias irracionales y la importancia de las emociones.
- En la década de los 70's, se dio a conocer cómo la rigidez es una característica del pensamiento irracional “debo” y cómo esto se puede abordar al utilizar la TRE en áreas educativas, laborales y clínicas.
- En la década de los 80's, se concluyó el trabajo con el modelo de pensamientos irracionales “debo” y se llegó a entender que éstas se llevan a cabo por una baja tolerancia, la frustración, tremendismo y condenación. Sin excluir los síntomas secundarios como ambas ansiedades situacionales y de ego.

- En la década de los 90's, el nombre TRE se corrigió a la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC o REBT). Se modificó el libro *Razón y emoción en psicoterapia* en 1994, se incluyeron aspectos humanistas, constructivistas y conductuales al modelo.

1.1.3 Fundamentos teóricos y filosóficos

Lega, Calvo y Sorribes (2017) mencionan que la Terapia Racional Emotiva Conductual hace referencia al ser humano como un organismo complejo y biopsicosocial, el cual establece objetivos a lograr en el día a día, estas metas principales son: permanecer vivo, conseguir bienestar y evitar conflictos. La Terapia Racional Emotiva Conductual está compuesta por influencias de filosofía antigua y moderna como también por varias corrientes psicológicas, cada una de ellas trabaja con una temática central; ésta define al ser humano como el único capaz de causarse sufrimiento cuando se piensa de manera irracional y disfuncional. Albert Ellis en el proceso de recaudación de información halló más utilidad teórica en fuentes filosóficas que de origen psicológico para el desarrollo de la investigación.

Naranjo (2011) menciona sobre el enfoque principal de la intervención Racional Emotiva Conductual como un valor otorgado a los pensamientos erróneos que las personas tienen sobre ellas mismas y el entorno cercano a ellas. No son exactamente los hechos causantes de una molestia emocional, sino la interpretación que se da hacia ellos, esto debido a una tendencia natural y al desorden el cual involucra una filosofía extraviada debido al contexto familiar, amistades y la sociedad en la mayoría de los casos. Esas creencias perturbadoras, representadas en la realidad, tienden a repetirse continuamente para generar graves consecuencias emocionales.

Garrito y Rodríguez (como se citaron en Naranjo, 2011) de igual forma dicen que el trabajo principal del terapeuta consiste en enseñar al paciente la secuencia del proceso del pensamiento, hacer mención a la relación de las emociones, encontrar aquellos entendimientos dañinos para cuestionarlos y trabajar en ellos para lograr una modificación mental con el objetivo de evitar el sufrimiento y vivir una vida plena. Entre los antecedentes filosóficos, se encuentran:

A) Concepción humana: considera que el ser humano es un organismo complejo en continuo proceso de transformación y si se excluyen previas influencias hereditarias y ambientales se tendrá como resultado a una persona con la capacidad de identificarse como ella misma.

B) Emociones y pensamientos: la terapia se enfoca en las emociones y consecuencias obtenidas al actuar bajo la influencia de las mismas. La conducta es proporcional a los sentimientos y el actuar va de la mano con el sentir; el afecto es un modo de pensamiento evaluativo y prejuicioso que cambia constantemente y por ende se modifica la forma de sentir.

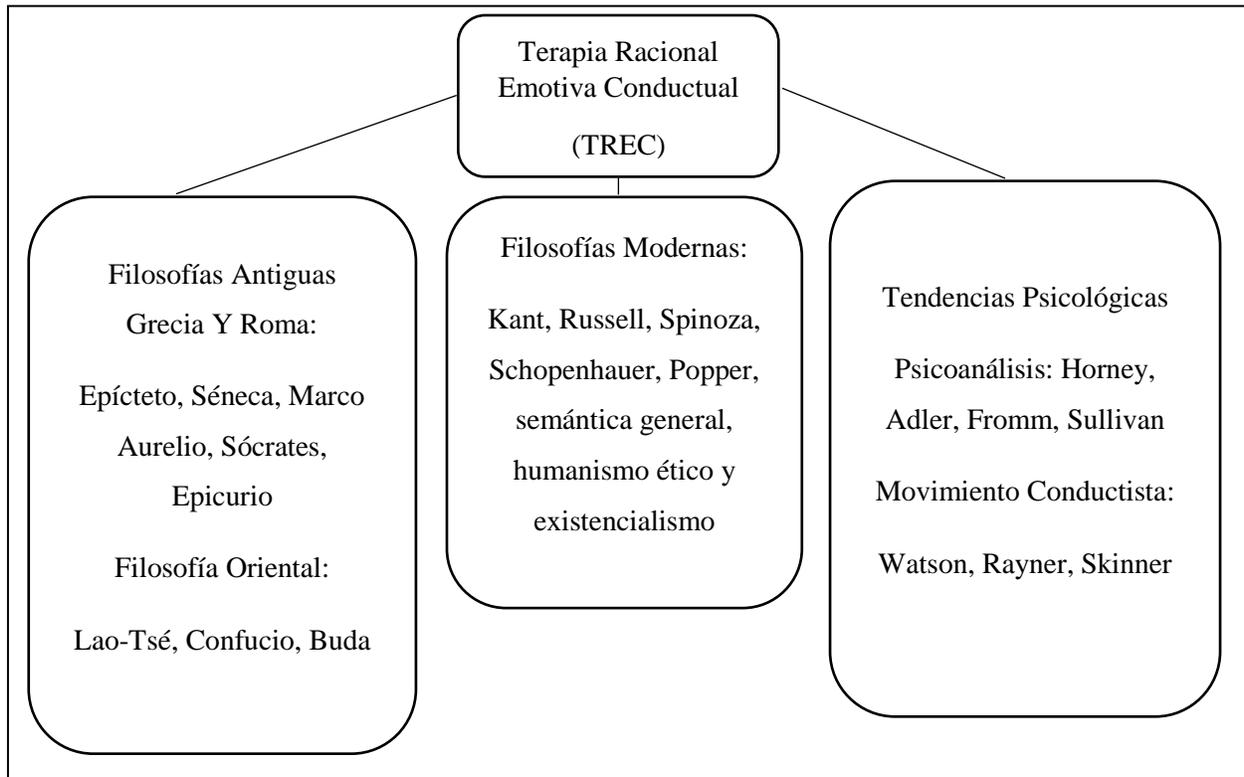
C) Valores: una persona actúa de forma saludable al momento que los valores son fundamentados en la razón y en la experiencia. Son conformados en gran parte por creencias, actitudes y si éstos son presentados de manera obsesiva, pueden presentar alteraciones emocionales.

D) Salud psicológica: una persona que mantiene una filosofía relativamente sana, reconoce la existencia de objetivos y metas. Las enseñanzas del deseo tienen tres derivaciones para ayudar a las personas a alcanzar esos anhelos, los cuales se analizan de la siguiente forma:

- Evaluar los pensamientos negativos para cuando una persona no encuentre lo que quiere, pueda reconocer y analizar la parte mala en un continuo que va del 0 al 100% sin caer en una valoración irreal.
- Tolerar los acontecimientos no deseados y determinar las consecuencias que trajo de ellos para procurar cambiar el suceso inesperado o aceptar la realidad. Todo con el objetivo de modificar, si se puede, o conseguir otra alternativa.
- Los seres humanos tienen limitaciones, un sujeto con el entendimiento que la sociedad es compleja y funciona de acuerdo a las leyes naturales, no debe ser determinante para abandonar las metas por complicadas que sean. Al momento de alcanzar este paso, logra una mentalidad positiva sobre el entorno y la vida.

Gráfica núm. 1

Fundamentos teóricos de la Terapia Racional Emotiva Conductual



Fuente: elaboración propia con base en Lega, Calvo y Sorribes (2017) pg. 74

1.1.4 Principios

Martorell (2014) menciona la importancia de hacer referencia a los puntos de partida del tratamiento que dio inicio a todo. La base teórico-conceptual de este tipo de estudio se encuentra en la psicología cognitiva y en el conductismo donde la terapia cognitivo-conductual es una rama en la cual varios autores aportan y proponen diferentes tipos de mitologías científicas para crear los siguientes principios básicos.

- Los seres humanos responden a los símbolos cognitivos, como son las interpretaciones, percepciones y evaluaciones, de los acontecimientos ambientales. Con los cambios evolutivos el razonamiento y reconocimiento del entorno, para el ser humano han brindado nuevas herramientas.
- La cognición disfuncional interviene en la perturbación emocional y conductual. Pueden ser representada con imágenes, y en la gran mayoría suelen ser ininteligibles o distorsionadas, las cuales regularmente son de carácter negativo para el paciente.

- Cada cognición es medible y registrable, con el uso de pruebas psicométricas para medir cada aspecto de la misma, permite obtener un registro y medición de los resultados del paciente.
- El cambio cognitivo produce transformaciones emocionales y conductuales para crear una percepción de la realidad distinta a lo que es, basado en el juicio crítico del individuo al experimentar tal situación.
- Las intervenciones cognitivas y conductuales son fundamentales para encontrar el cambio, pues al mostrar la situación con otra perspectiva, se encuentran puntos que no pudieron ser percibidos antes de dicha intervención.

DiGiuseppe, Doyle, Dryden y Backx (como se citaron en Lega, Clavo y Sorribes, 2017) hacen mención que la teoría de la Terapia Racional Emotiva Conductual, depende principalmente de siete principios generales, los cuales brindan un apoyo al individuo al momento de iniciar un proceso terapéutico para que pueda beneficiarse y así obtener una recuperación rápida y eficiente, entre estos están:

- La cognición es el principio básico más importante porque determina la emoción humana. El sentir es proporcional al pensar, por tal razón los acontecimientos externos pasados y presentes contribuyen al sentir, pero no son directamente responsables de las emociones humanas. Por otra parte, las que tienen mayor relevancia son las percepciones, interpretaciones y las evaluaciones propias.
- El pensamiento irracional es el mayor determinante en la perturbación emocional del ser humano.
- Se distinguen dos tipos de reacciones emocionales ante los acontecimientos: la experiencia de emociones saludables y no saludables.
- El pensamiento irracional y la psicopatología dependen de varios factores, entre ellos los genéticos y los ambientales.
- La influencia del presente repercute en las emociones y conductas, en comparación con los sucesos pasados. Se toma en cuenta la historia personal del individuo, pero se centra en el problema actual.
- Para cambiar la perturbación emocional de forma efectiva, es importante estar al tanto del pensamiento propio y tratar de cambiarlo.

- Las creencias pueden ser modificadas, no es un logro fácil, y requiere de esfuerzo, práctica y mucho trabajo.

La Terapia Racional Emotiva Conductual tiene como base la terapia cognitivo conductual. Por lo tanto es considerada, así mismo, como una rama de ella y de alguna manera ambas se complementan para lograr cambios en favor de la persona que la recibe.

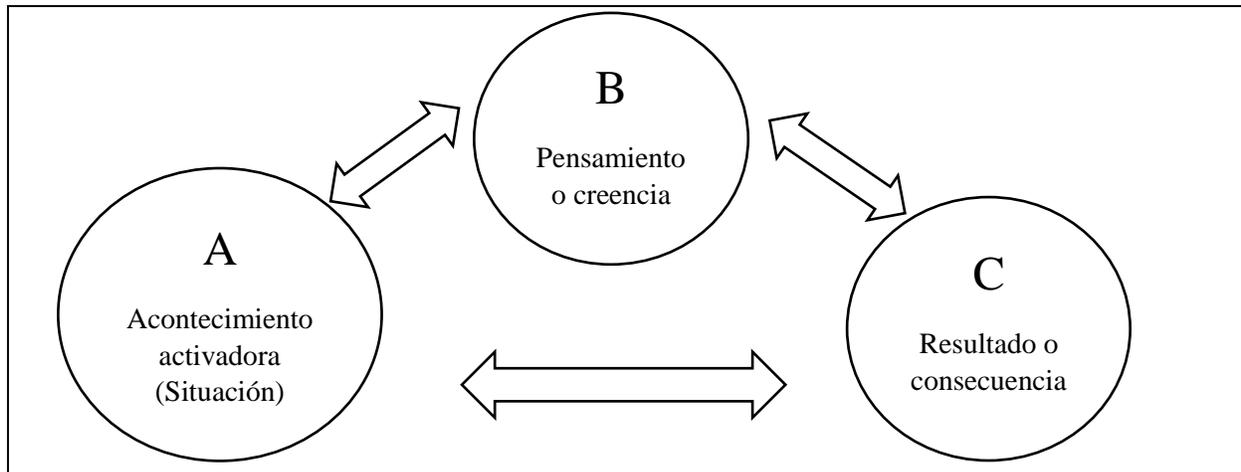
1.1.5 Modelo ABC y ABCDEF

Fernández (2013) menciona el momento, donde los seres humanos hacen el esfuerzo de conseguir las metas por alcanzar día a día, pueden enfrentarse con acontecimientos activadores (A) que le permiten o dificultan el logro de los objetivos. Todo depende de la valoración que cada situación estimulante obtiene a través de la ayuda del modelo ABC de Ellis, le posibilita analizar las interrelaciones entre adversidades, cogniciones y consecuencias. “A” es el evento que se ha desarrollado, el cual provoca algún malestar en los pensamientos externos o internos de la persona, “B” es el pensamiento o creencia obtenido a causa de “A” y es aquí donde surgen las ideas irracionales o racionales de tolerancia o negación, por último “C” es el resultado, la consecuencia emocional o conductual, de ambas “A” y “B”.

La importancia según el orden de cada parte, “A” “B” y “C” está claramente reconocida en esta terapia, existe una constante interacción entre todas. Para dar a conocer unos ejemplos del diario vivir, (A) una ruptura amorosa, (B) puede la persona sentir desesperación al no estar con la pareja y no concibe pensar ni tampoco vivir sin ella, (C) resulta en un sentimiento de tristeza, furia e indignación. Otro puede ser el ejemplo de (A) alguien sufre un accidente de tráfico donde pierde un brazo, (B) el muchacho puede presentar ideas irracionales con el pensamiento que jamás encontrará un trabajo para ejercer, nadie lo va querer y nunca va a encontrar amor en la vida debido a la discapacidad. (C) Esto puede desarrollar depresión, aislamiento, incluso presentar temor a los automóviles.

Gráfica núm. 2

El ABC es Circular



Fuente: elaboración propia con base en Lega, Calvo y Sorribes (2017) pg. 174

Los seres humanos instintivamente no pueden evitar pasar por experiencias sin hacer interpretaciones, inferencias o valoraciones sobre ellas, éstas siempre llevan a una consecuencia buena o mala. Es importante mencionar que si no existe un problema, imaginar un resultado es básicamente inexistente. La TREC ha enfatizado la constante resonancia de creencias y pensamientos irracionales, los cuales traen efectos emocionales en la obtención de logros del individuo en el diario vivir.

Ellis y Grieger (2015) hablan al respecto de las pequeñas diferencias del cuadro ABC. El foco de atención en este modelo consiste en modificar el pensamiento incuestionable, también conocido como ideas irracionales, con mucha frecuencia estos se convierten en exigencias totales y por lo mismo se involucra el manejo de un Debate (“D”). El propósito de esto es crear una nueva filosofía racional (“E”) con mejor razonamiento y eficiencia para durar por más tiempo, y de esta forma la persona podrá obtener los objetivos y metas personales creadas desde el principio. A la hora de conseguir este cambio de mentalidad, se notará un pensamiento optimista y un comportamiento más ameno del ser humano, para evolucionar a entes más saludables y funcionales (“F”).

El debate “D” o en otros términos, el cuestionamiento de las creencias irracionales, resalta la funcionalidad del método científico y la discusión lógico-empírica para brindar un apoyo a las personas a transformar esos pensamientos paradójicos, los cuales, adicionalmente, llevan a una alteración emocional. Hay múltiples estrategias y tácticas que el profesional usa para debatir estos

sentimientos conforme sean requeridas. El terapeuta en este caso es utilizado como el enfoque principal y él es el responsable de elegir un estilo según el tipo de paciente en relación a las características y personalidad del individuo; en las estrategias que el profesional pueda poner en práctica se encuentran: la disputa lógica/filosófica, el aspecto empírico/realista y el pragmático/práctico. Las cuatro tácticas son: mayéutica socrática, didáctica, humorística y metafórica, lo que crea una totalidad de doce posibilidades para contraponer cada juicio maligno.

1.1.6 Creencias racionales e irracionales

Santandreu (2014) llama creencias racionales a todos aquellos pensamientos que permiten a un ser vivo disfrutar de la vida. Hace mención aquí sobre la importancia para ser feliz, y deduce que no siempre las cosas se hacen completamente bien, pero en cambio pueden realizarse con amor, de igual forma no es necesario que el mundo cotidiano traiga beneficios en todos los momentos deseados debido al ambiente donde nunca ha trabajado perfectamente y, a pesar de ello, muchos han encontrado la forma de como disfrutar del vivir. En esta sección, la lógica encuentra mayor madurez, en ello existe un deseo para mejorar cada aspecto sin llegar a la obsesión, por ende, se dice que las personas meditativas en los aspectos prácticos, son más fuertes y sanas.

A la hora de hablar de creencias irracionales, como un proceso referido a esos pensamientos desarrollados en el transcurso de la vida de una persona. Esto pudo ser causado por experiencias con profesores durante los años de estudio, amigos o de vivencia personal, también pueden ser exageraciones o asunciones falsas que en cada momento aumenta la presión hasta complicar la existencia del individuo. Si llegan a dominar al sujeto de una forma extensa, estos pueden provocar muchas consecuencias, sin embargo, en la mayoría de los casos, uno no responde delante del problema, lo retiene y se mantiene en ese estado por mucho tiempo, por lo tanto, es común que la humanidad se centre más en los conflictos en lugar de los sentimientos.

Las creencias irracionales también son llamadas autopresionantes o superexigencias, las cuales, deben ser tratadas y en el futuro transformado, precisamente a pensamientos saludables y beneficiosos. Albert Ellis, fundador de la psicología cognitiva, implementó una clasificación para la mayoría de las reflexiones pesimistas que existían. Es un hecho que desde entonces hay muchas más, pero al finalizar el estudio, tuvo como resultado tres grupos, los cuales son: siempre “debo” hacer las cosas bien, la sociedad “debe” de tratarme bien y el mundo “debe” trabajar de forma

correcta. Si la persona presta atención solo en estas oraciones, encuentra la similitud que en la mayoría de los casos las exigencias están llenas de dichas obligaciones.

Díaz, Ruiz y Villalobos (2017) hacen mención sobre las creencias irracionales que Ellis encontró, las cuales obtienen una influencia significativa en los trastornos psicológicos. A la par de los tres grupos principales del autor, se encontraron 11 más, con mayor mérito, los cuales dan más sustento a la teoría y permiten tener un conocimiento amplio sobre los pensamientos del individuo, los cuales se mencionan a continuación:

- Se necesita amor y aprobación de todas las personas importantes alrededor del entorno.
- Para considerar la valentía, el sujeto debe ser competente y capaz de conseguir lo que propone.
- Existen personas a las que debe considerarse inmorales o malvadas y deben ser culpadas para un previo castigo por las acciones cometidas.
- Es terrible y catastrófico que las cosas no salgan como uno desea.
- Los seres humanos no pueden hacer nada para evitar los sufrimientos que padecen porque son producidos por razones externas, sobre las que tiene poca influencia.
- Cuando ocurre o pueda ocurrir algo con alto riesgo, debe sentirse extremadamente preocupado y pensar constantemente en lo peor.
- Es más fácil evitar que afrontar las dificultades y responsabilidades presentes en la vida.
- Es importante depender de los demás, y tener a alguien más fuerte que uno mismo para poder confiarle.
- Los sucesos pasados son determinantes de la conducta actual y la futura, ambas se influyen de una manera u otra.
- El individuo debe estar en un constante estado de alta preocupación por los problemas ajenos.
- Existe una solución perfecta para cada problema y es catastrófico no encontrarla.

Ellis (como se citó en Díaz, Ruiz y Villalobos, 2017) defiende que esta forma de razonar trae consigo frustración, baja tolerancia, catastrofismo y depreciación global, debido a las exigencias de los “deberías” o “tendrías.”, de igual forma, estos elementos tienen el factor común de poder dañar la conducta psíquica del ser humano.

1.1.7 Aplicación y pasos

Díaz, Ruíz y Villalobos (2017) explican cómo la Terapia Racional Emotiva Conductual puede aplicarse prácticamente en cualquier tipo de trastorno emocional y conductual, incluso si es en ámbitos de modalidad individual o grupal. Como ejemplo, pueden desarrollarse intervenciones en problemas afectivos, sexuales, de pareja, duelo, afrontamiento de enfermedades, educación escolar, estrés, salud física y mental, entre otras. Ellis y colaboradores, han descubierto varios usos, desde entonces, se han escrito una gran variedad de libros y artículos que describen las nuevas formas de poner en práctica este modelo terapéutico.

Ellis (2020) considera el momento en que el paciente se encuentra en pensamientos irracionales, crea un ambiente en el que se trata a sí mismo cruelmente sin respeto y auto aceptación. Por tanto, la aplicación de la Terapia Racional Emotiva-Conductual es una de las mejores soluciones para terminar con el sufrimiento y los trastornos psicológicos en los seres humanos. Ellis ofrece algunas referencias para aplicar la Terapia Racional Emotiva Conductual con el objetivo de encontrar resultados:

- Demostrar que el problema y la interpretación no serán los únicos al experimentarse, y admitir que los conflictos emocionales son creadas por las mismas creencias irracionales. Aquí es importante reconocer, cuestionar y por último, contradecir estas ideas.
- Reconocer que las creencias irracionales utilizadas para llegar a la perturbación son las siguientes: “deber” hacer las cosas bien, los demás “deben” de aceptar al individuo en todo aspecto con justicia y amabilidad y por último, las condiciones “deben” ser cómodas y no provocar problemas.
- Reflexionar el momento de implementar los tres “deberes”, los cuales pueden llegar a desarrollar falsas conclusiones como por ejemplo: al momento de no completar una tarea apropiadamente, la persona se puede considerar inútil (humillación propia), no obtener la aprobación de los demás puede hacer que el sujeto acepte pensamientos catastróficos de sí mismo. Puede pensar que no hay razón de existir por las condiciones que vive y que no son las que él quiere que sean.
- Hacer un esfuerzo para observar que este tipo de creencias negativas perturban de forma frecuente a todo tipo de situación indeseada.

- Entender que será parcialmente imposible llegar a un sentimiento perturbador si abandona la teoría de “tener que” y “deber”, si es transformada por deseos y preferencias flexibles.
- Reconocer que pueden cambiarse las creencias irracionales si se utiliza el método científico de forma apropiada. Con esto, el paciente puede demostrar que los pensamientos negativos son sólo suposiciones, no hechos reales. Se pueden cuestionar de manera lógica las siguientes formas: entender que tales opiniones interfieren con los objetivos y la felicidad, reconocer que ellas no se ajustan a la realidad, que los seres humanos son imperfectos y observar qué “suposiciones” son ilógicas sin importar el nivel de deseo. El hecho que sea anhelada no determina la existencia.
- Implementar metas y propósitos vitales. De igual forma, objetivos que quiere alcanzar pero que en ningún momento sea necesario conseguir.
- En momentos de dificultad, es importante revisar constantemente los pasos de aplicación de la Terapia Racional Emotiva-Conductual.

1.1.8 Técnicas de la TREC

Días, Ruiz y Villalobos (2017) comentan que la Terapia Racional Emotiva Conductual pone en práctica una amplia variedad de técnicas de intervención cognitiva, conductual y emotiva. Desde ese punto de vista, para Ellis y otros colaboradores, este tipo de tratamiento es considerado como una psicoterapia de corte cognitivo conductual, sin embargo, existe mucha variedad de estrategias de intervención que se pueden utilizar. A continuación se presentan aquellas técnicas que son manejadas con mayor frecuencia en el transcurso de las sesiones.

A) Técnicas cognitivas: son las más utilizadas por la Terapia Racional Emotiva Conductual. Dentro de ellas están las técnicas de “Discusión y debate de creencias”, “El entrenamiento en auto-instrucciones” y la “Distracción cognitiva e imaginación”.

- Técnicas de discusión y debate de creencias: se utilizan tres tipos de argumentos para debatir las creencias irracionales las cuales son: argumentos empíricos, argumentos lógicos y argumentos pragmáticos. Los argumentos empíricos son los que animan al paciente a buscar evidencia que confirme o contradiga la verdad de las creencias. Los argumentos lógicos permiten analizar la razón de esos pensamientos, y por último, argumentos pragmáticos que ayudan a cuestionar la utilidad de estas ideas. Las técnicas usadas para discutir y debatir estas

opiniones son las siguientes: análisis y evaluación lógica y empírica, apelar a consecuencias negativas y positivas, estilo socrático, didáctico, metafórico, humorístico y teatral.

- Entrenamiento en auto-instrucciones: es útil con personas que tienen dificultad intelectual o que presentan conflictos para deshacerse de malos pensamientos al hacer uso de procedimientos socráticos y de discusión. El sujeto puede adaptarse mejor al método de auto-verbalización.
- Distracción cognitiva: destaca la relajación progresiva de Jacobson y diferentes estrategias para distraer al cerebro por medio de la imaginación. Este tipo de técnica se utiliza únicamente en situaciones muy complicadas y cuando la situación es de muy alta calidad emocional.

B) Técnicas conductuales: está dentro de las técnicas con mayor utilización, se encuentra el *role-playing* y la inversión del rol racional. Solo si el proceso de identificación y debate de creencias es de alta intensidad, puede llevarse a cabo un proceso en habilidades sociales, y estrategias en resolución de conflictos. Los siguientes son ejemplos de estos procedimientos:

- Ensayo de conducta: el paciente tiene el derecho de expresar las situaciones presentadas en las cuales siente perturbación emocional. Ambos, terapeuta y sujeto analizan las creencias irracionales asociadas al problema actual, mientras las reemplazan por pensamientos positivos.
- Inversión del rol racional: existe un intercambio de roles, el terapeuta asume el rol de paciente y la contraparte, asume el papel de profesional, para tomar el control. Analiza y debate las creencias que se presentan con el objetivo de producir una reacción, luego incorporar ideas beneficiosas.
- Refuerzo y castigo: el método menos utilizado es el refuerzo positivo; se considera que gran cantidad de problemas emocionales son causados por una necesidad de aprobación social y esto la puede incrementar. Por tal razón, se insta al paciente a auto-imponer castigos en cuyo caso las tareas sugeridas dentro de la sesión sean evitadas o no realizadas.
- Entrenamiento en habilidades sociales: requiere la participación y dedicación del paciente para establecer creencias racionales ante los nuevos conocimientos. Es importante, la aceptación incondicional de lo aprendido en sesión y saber que como humanos se comete errores aceptables.
- Entrenamiento en solución de problemas: antes de aplicar este método, es importante que el paciente aprenda a debatir esas creencias perturbadoras. Con la ayuda del terapeuta, ambos pueden ensayar diferentes estrategias para encontrar una solución adecuada al conflicto.

C) Técnicas emotivas: la Terapia Racional Emotiva Conductual utiliza técnicas emotivas, como la Imaginación Racional Emotiva y procedimientos humorísticos, estos llenan las sesiones de emoción, entre las cuales se involucran las siguientes:

- Imaginación Racional Emotiva: el fundador Maultsby creó esta terapia para solicitar al paciente que imagine un evento concreto lleno de problemas y que trate de transformar esa emoción negativa por otra de naturaleza más saludable. También sugiere modificar las creencias irracionales en caso se presenten. Cuando el paciente encuentra estas nuevas emociones, se solicita que describa los aportes positivos al descubrir estos sentimientos.
- Técnicas humorísticas: existen cinco, a las cuales Ellis consideraba beneficiosas, como la técnica de relajación. Por ejemplo, al hacer bromas durante la consulta, esto puede ayudar a reducir las tensiones del paciente y brindar sensaciones de bienestar. Por el otro lado, puede implementar imaginaciones específicamente de un suceso que causa risa al paciente para que él mismo empiece a disfrutar el ambiente y reducir niveles de incomodidad. El *role-playing* como la dramatización de un evento específico que causa humor, puede permitir que el paciente reduzca síntomas de tensión y al momento que se empiece a hablar, obtener un tiempo para discutir las ideas irracionales igual puede hacer que el paciente se ría de sí mismo, por último la psicoeducación, como presentaciones de enseñanzas puede ser útil para la facilitación de la relación terapéutica.

1.2 Ira

1.2.1 Definición

RAE (2020) el Diccionario de la Lengua Española, elaborado por la Real Academia Española, menciona que la ira es de origen latín, la cual significa un sentimiento de indignación que causa enojo, de igual forma es cuando alguien obtiene el apetito o deseo de venganza y comete violencia hacia los elementos de la naturaleza. En palabras más profundas, es la repetición de actos de saña o de encono y se descarga en alguien; en otros términos, desfogarla contra él y al mismo tiempo, uno se llena de ira, lo que causa enfado e irritabilidad. Se escucha mucho el término la ira de Dios pero es una forma de manifestar la extrañeza que causa algo, o la demasía de ello, especialmente cuando se teme que produzca malos efectos.

Goleman (2012) menciona que las emociones más destructivas son la ira y el odio, enfatiza a la ira como una emoción la cual causa destrucción, y es aquella causante de daño a las demás personas

incluso hacia uno mismo. El sujeto con un temperamento irritable tiende a enfadarse con mucha facilidad, por ende, éste puede tener consecuencias graves, es una aflicción emocional derivada de un desequilibrio entre los pensamientos y los sentimientos. En sí, la ira puede convertirse en una sensación problemática que no siempre se asiente a la violencia pero también a un impulso para eliminar los obstáculos que se imponen en el camino del individuo.

1.2.2 Psicobiología de la ira

Muntané (2012) explica cómo la mayoría de los humanos representan una imagen de animales, tal como ellos, están preparados para la defensa a la hora del ataque. Esto indica que la ira es considerada como una de las emociones donde la persona ejecuta esa acción, por lo mismo, se trata de un mecanismo biológico humano el cual va paralelo con cualquier especie. Es recomendable ser precavido; el exceso de esta emoción puede resultar en muchas consecuencias, sin embargo, es considerada como una respuesta a un estado de frustración y tal no debe ser tomada como una agresión, aunque la mayoría de veces puede llegarse a confundir lo cual deja así una mala impresión en la sociedad.

Se habla del sistema consciente/racional y el emocional/neurovegetativo, donde existe una respuesta producida al trabajarse en comunión, y compararla con el instinto animal que cada ser humano lleva por dentro. Existe una mayor probabilidad donde la reacción del instinto animal inconsciente tenga más potencial, provoca en la persona el detonante de un estado de cólera como expresión de la ira y la consecuencia puede llevar a cometer agresiones físicas y verbales, no solamente a él mismo sino también hacia los demás. Cabe mencionar que esta respuesta no la manifiestan todas las personas y tampoco en la mayoría de los casos se acompaña de dichos acontecimientos.

A la hora de hablar sobre estímulos negativos, sabemos que el organismo está preparado para brindar una reacción factible ante la emoción adversa que desencadena el impulso. Cada emoción induce a una conducta de respuesta, para tomar efecto en el individuo y el organismo secreta sustancias inductoras a manera de liberar este comportamiento; dichos elementos endocrinos se denominan respectivamente: hormonas, neurohormonas y neurotransmisores, los cuales son expulsados por las glándulas suprarrenales, por el hipotálamo o por neuronas cerebrales. De igual forma es importante mencionar sobre la adrenalina o la noradrenalina como neurotransmisores, el

cortisol como neurohormona, y de los estrógenos o la testosterona como hormonas específicas de la expresión de la sexualidad.

La adrenalina y la noradrenalina son secreciones endocrinas que provocan una relación con la ira, la adrenalina causa un efecto en el metabolismo de la glucosa, hace a los músculos prepararse para el ataque y aumenta asimismo la presión sanguínea. La noradrenalina es expulsada por el cerebro, específicamente por el hipotálamo o en sí el núcleo del sistema límbico, la cual asume la función como neurotransmisora y actúa cuando una situación estresante pasa por encima. Otra hormona vinculada con tal emoción es el cortisol, un esteroide producido por las glándulas suprarrenales, convertido en un glucocorticoide para ejercer efectos sobre el metabolismo del azúcar, brinda un apoyo al degradar proteínas y convertirlas rápidamente a tal sustancia.

Los glucocorticoides, son fuentes de energía que ayudan al aumento del flujo sanguíneo y estimulan con rapidez la capacidad de respuesta ante un ambiente desagradable, también brindan apoyo en el ser humano para sobrevivir. Al hacer pruebas con ratas de estudio se determinaron las consecuencias a la hora de producir o no cortisol y hubo evidencia que si no existe la oportunidad de extraer tal hormona, los animales y las personas pueden volverse mucho más sensibles incluso morir. Estos médicos proporcionan el equilibrio de una preparación mental y neuromuscular para lograr hacer fuerte las reacciones conductuales, enseguida se proporciona una tabla para ampliar más en conocimiento de dichas áreas del cerebro:

Tabla núm. 1

Sistema límbico e ira

Amígdala	La función es regular las emociones y conducir la acción ya sea positiva o negativa.
Hipotálamo	Regula los estados de ánimo y emociones con la adrenalina, noradrenalina y serotonina.
Hipocampo	Acumula situaciones y eventos nuevos, los guarda en la memoria.

Fuente: elaboración propia con base en Muntané (2012) pg. 45

1.2.3 Características de la ira

Ayuso, Romero y Correa (2013) al mencionar a la ira y considerarla como una emoción, ésta puede perjudicar al individuo pero también puede ser útil a la hora de dar avisos cuando algo está mal y

restablecer el bienestar perdido. Es claro que al momento de presentar un descontrol de dicha emoción, las consecuencias pueden ser desastrosas y clínicamente problemáticas, por tal razón es importante reconocer y distinguir la ira funcional de la disfuncional. Enseguida se establece, en conjunto, 7 características de la ira adaptativa para ampliar el conocimiento de la información:

- Sí existe intención de corregir una mala acción y reconocer que se obró de manera incorrecta.
- Cuando se dirige solamente al agresor.
- No se involucra a un tercero inocente.
- Cuando corregir y prevenir son los enfoques principales de los eventos en el futuro sin infringir daño ni obtener beneficios por medio de la intimidación.
- Sí es proporcional a la ofensa y no excede a lo que es necesario corregir de la situación.
- Que aparezca la provocación y que no dure más de lo requerido para corregir la situación.
- Que se establezca compromiso y resolución para finalizar el problema.

Los indicios que pueden dar pauta a la presencia de la ira son síntomas como palpitaciones aceleradas, enfados, descontrol de temperatura en el cuerpo, sudoraciones, hasta temblor de las manos. Todo depende del organismo del sujeto; estas reacciones pueden tener una duración de corto o largo plazo, incluso pueden tener una alta probabilidad de presentar otras sintomatologías como los dolores de cabeza, tensar diferentes partes del cuerpo específicamente los hombros y la nuca, problemas estomacales, la conducta de comerse las uñas o apretar muy fuerte los dientes. Durante el tiempo, no ha existido una oportunidad de desplazar la emoción de una forma apropiada, ese sentimiento se reprime lo que resulta en una reacción exagerada al momento de expresarla.

La forma en la que el individuo expresa y libera esta emoción es representada de muchas maneras, lo que generaliza una estructura promedio; es importante observar las expresiones faciales que se presentan en el momento, lenguaje físico con un deseo de causar daño, actos específicos manifestados por combatividad y palabras provocadoras de incomodidad a la persona a quien se le destina este sentimiento. Al manifestar esta emoción es posible evidenciar comportamientos con mayor brusquedad, se pierde la cortesía y se enfoca la mirada hacia el objetivo, si la situación escala, es posible que lleve a una agresión física sin descartar la verbal. Las características más frecuentes pueden ser:

- Mirada fija: visualización pesada donde el sujeto mantiene los dientes apretados, ojos fijos y frente arrugada.
- Dilatación de pupilas: se presenta a la hora que el sujeto esté en un estado de alerta, y la ira está en función.
- Cambio de tono de voz: empieza a subir por la impotencia que el individuo presenta y no se identifica de acuerdo con lo que dice o hace.
- Ruborización: una persona que padece de ira puede tener enrojecido el rostro por el mismo enojo.
- Taquilalia y cacofonía: el paciente puede empezar a hablar rápido y repetir letras o sílabas.
- Ataque verbal: tales como los insultos o las intimidaciones que son descargadas en otra persona para incomodarla.
- Agresión física: un alto nivel de ira puede llevar a que la persona cause daño al otro.

1.2.4 Causas de la ira

Turner (2019) explica cómo a pesar que los seres humanos han podido evolucionar durante los años, la ira aún permanece. Este estado emocional incluso ha cambiado conforme ha pasado el tiempo, pero los brotes emocionales que una persona padece son los mismos en relación a los primeros humanos. Nada ha cambiado a la hora de reaccionar cuando uno se encuentra en peligro o si le ofende algo, manifiesta frustración por la amenaza percibida y la única forma de intervenir es conforme la defensa personal. A la hora de no pensar en el momento, antes de actuar, es común tomar malas decisiones, incluso se pierde todo sentido racional e inteligencia emocional lo que lleva al paciente a no resolver la situación actual.

En casos extremos, todo lo que el ser humano pueda sentir es pura ira y provoca que la sangre fluya con más rapidez en el organismo, el corazón inicia a latir intensamente. En sí esa emoción específica causa mucho malestar, igual provoca que el sujeto no tome buenas decisiones, causa daño a uno mismo así como a los demás que están a su alrededor y al final el individuo puede sentirse culpable y arrepentido por el mal manejo de ese sentimiento. Existen varios factores causantes del exceso de furia en el organismo del individuo; todo depende de los desencadenantes provocados, enseguida se determinará algunos ejemplos frustrantes y aversivos:

A) Desencadenantes frustrantes: sucesos en los cuales necesitan una mayor tolerancia del sujeto pero que aún provoca un malestar significativo.

- Si se experimenta un trato injusto hacia él mismo u otras personas.
- Cuando es incapaz de conseguir algo.
- Si existe una incapacidad de alcanzar una meta.
- Si piensa que el trato recibido es injusto o de forma desagradable no solamente a uno mismo sino a otra persona.
- Si alguien no cumple y rompe con una promesa.
- Si alguien comete una mentira.
- Cuando alguien ha decepcionado incluso si uno piensa que es decepcionante.
- Si uno es ignorado o maltratado.
- Si se siente desatendido.
- Cuando existe agresión verbal o física.
- Si se tiene que trabajar con compañeros no colaborativos.
- Si las cosas no salen como uno quiere.

B) Desencadenantes aversivos: aquellos sucesos que no son controlables y los cuales transmiten un sentimiento de insatisfacción en el ser humano.

- Temperaturas altas o muy bajas como el calor o el frío, pueden crear molestia y desesperación al individuo.
- Mal olor provocado por causas distintas, puede generar desagrado e incomodidad a la persona que es expuesta.
- Un exceso de ruido o interrupción en las acciones que realiza el sujeto, al momento le puede crear enojo y un descontrol que termina en ira.
- Dolor o restricción física, al no poder mover una parte del cuerpo o no poder controlar la molestia, pueda que la persona se sienta inútil, y esto causa frustración.

La ira es provocada cuando el individuo tiene una sensación de impotencia hacia determinada situación, ésta impacta la propia existencia del mismo. Cada persona obtiene una distinta personalidad, por lo cual el estímulo desencadenante de la ira también es de forma individual al igual que la manera en cómo el sujeto reacciona. Es importante saber cómo el agresor predice el comportamiento ante una situación difícil, incluso los propios familiares pueden encontrar dificultades al determinar cuál será el siguiente paso a tomar cuando se presenta esta falta de

control. Es sabido que si el ser humano ha sufrido violencia familiar, falta de afecto, aislamiento, es más propenso a un arranque de rabia.

Tabla núm. 2
Causas de la ira

Desencadenantes frustrados	Desencadenantes aversivos
<ul style="list-style-type: none"> • Si se experimenta un trato injusto hacia él mismo u otras personas. • Cuando es incapaz de conseguir algo. • Si existe una incapacidad de alcanzar una meta. • Si alguien no cumple y rompe con una promesa. • Si alguien comete una mentira. • Cuando alguien ha decepcionado. • Si uno es ignorado o maltratado. • Si se siente desatendido. • Cuando existe agresión verbal o física. • Si se tiene que trabajar con compañeros no colaborativos. • Si las cosas no salen como uno quiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Temperaturas altas o muy bajas como el calor o el frío pueden crear molestia y desesperación al individuo. • Mal olor que es provocado por causas distintas puede generar desagrado e incomodidad a la persona que es expuesta. • Un exceso de ruido o interrupción a las acciones que realiza el sujeto al momento puede crear enojo y un descontrol de ira. • Dolor o restricción física, al no poder mover una parte del cuerpo o no poder controlar la molestia, pueda que la persona se sienta inútil lo que causa frustración.

Fuente: elaboración propia con base en Turner (2019) pg. 8

1.2.5 Formas de ira

Ayuso, Romero y Correa (2013) explican la existencia de diferentes formas de ira, sin embargo, las más comunes son la ira de estado y la ira reactiva. Al momento de hablar de la primera forma de esta emoción, se habla de una alteración pasajera, no dura por mucho tiempo en la conducta del ser humano, no se ven grandes consecuencias, por lo que la persona logra controlar con facilidad el sentimiento. Si disponemos de un énfasis en este estado, surge una situación inesperada o concreta, causa malestar psicológico al individuo, la reacción es conformada por una molestia moderada y puede llegar hasta un enojo intenso, pero la duración es mínima y los efectos son leves hacia él mismo y los demás.

Al hablar acerca de la ira reactiva, ésta es una reacción duradera del comportamiento habitual y es reflejada ante cualquier situación inconforme, la cual al final es difícil que la persona la controle. El individuo juega una parte fundamental, existen diferencias entre todos y la reacción dependerá del estado en que se encuentra en ese momento. Este tipo de descontrol lo encontramos ante eventos causantes de enojo, frustración, y la conducta que se lleva a cabo, puede ser la agresividad ante el elemento o hacia el otro sujeto; no se encuentra un apoyo ni un control exacto, por lo mismo, este estado de ira puede llevar al sujeto y lograr que los demás tengan consecuencias físicas y emocionales, pero la habilidad de equilibrarse sigue en pie.

Corbrera (2015) menciona sobre cómo la ira pretende hacer que otro ser humano se sienta culpable porque piensa en el enfado como algo justificado. De igual forma, tal emoción siempre está acompañada por el orgullo, el ser humano por naturaleza quiere estar en lo correcto; esto es potenciado cuando los demás no hacen aquello que uno quiere o deben hacerlo, esto provoca al individuo mantener por dentro creencias irracionales, causa un dialogo interno confuso y por lo general no llega a admitir el tener un problema, pues sienten que los provocantes de estos conflictos son las demás personas o el ambiente. Enseguida, presenta las diferentes formas de ira que pueden ser por causa de diferentes factores, personales o interpersonales:

- Ira hacia los demás: es cuando el sujeto empieza a presentar pensamientos que los demás deben o deberían hacer lo que él manda, y si no se encuentra la forma de cumplirlos, no se logra la aceptación y específicamente, el control. La ira mayormente es por causa de las malas acciones de otras personas y por el pensamiento que todos deben manifestar de forma concreta.
- Ira hacia el mundo exterior: esto puede ser provocado por otras creencias irracionales tales como: “el mundo debe ser preciso y fácil y si no lo es, es una injusticia hacia las personas que lo habitan”. Esto ya entra a un tema más profundo al respecto del sujeto, esa emoción puede ser provocada por algo inconsciente dentro de él o quizás sea que el individuo no haya podido superarse en la vida y no haya alcanzado las metas u objetivos proyectados desde un inicio.
- Ira hacia la misma persona: esto se debe a la exigencia hacia sí mismo y si no se puede o no se pudo cumplir tal meta u objetivo en la vida, produce frustración e ira. Se ha dicho que no hay forma de controlar la ira si en primer lugar no existe un equilibrio entre las ideas irracionales y racionales, porque las personas sufrientes de tal emoción tienden a desviarse más a los pensamientos negativos, esto provoca muchos enojos consigo mismo, al no poder ejecutar las

reglas o conductas establecidas en primera instancia; como resultado, el individuo puede terminar con un sentimiento de culpa y de impotencia por haber fallado.

1.2.6 Consecuencias de la ira

Ellis y Trafrate (2013) hacen mención que la ira puede tener efectos con mayor consecuencia en la vida del ser humano y si no brinda mucha importancia hacia ello, puede causar destrucción personal y en círculos sociales. A la par de esto, incluso hace referencia que durante el transcurso del tiempo, un exceso de ira puede llegar a afectar la salud física y psíquica por la constante carga mental y biológica que esta conlleva. A continuación se brinda información acerca de los problemas causantes de esta emoción en varios aspectos de la vida cotidiana:

- **Destrucción de relaciones personales:** estudios realizados por la Universidad de Hofstra y de Massachusetts, confirman en muchos casos que una persona se irrita con la gente que mejor conoce o más cercanas a él y en la mayoría de veces estas figuras son cónyuges, los hijos, compañeros de trabajo o los amigos. La razón detrás de esto es porque el sujeto se siente con una mayor confianza con estos individuos y antes de pensar simplemente actúa. Existen casos en los que el paciente, al momento de experimentar estos sentimientos y arrebatos coléricos el número de amistades disminuirán y dejará de influir en los demás.
- **Inconvenientes en relaciones laborales:** el trabajo en sí ya es un ámbito frustrante y estresante, existe demasiada exigencia, compañeros envidiosos, clientes enojados, todo tipo de injusticias para poner a prueba la paciencia. Al solo experimentar enfado, puede provocar aún más ese sentimiento y perjudicar a la persona en lograr un éxito profesional o realizar un trabajo de calidad, por tal razón, es importante tener relaciones interpersonales estables con los demás, para encontrar aceptación en el ámbito laboral incluso en la capacidad para realizar la misma ocupación porque si no, los mismos colegas y superiores pueden afectar también la convivencia.
- **Empeorar situaciones:** la ira es considerada perjudicial para el que la experimenta, comparada con las otras, puede quitar la capacidad de las personas para razonar de manera eficiente. Es cierto que en algunas ocasiones es recomendable que el ser humano demuestre enfado cuando se halla frente de una situación injusta, incluso sirve en algunas situaciones, pero son escasas las veces donde contribuye a un cambio razonable, aunque dicha emoción es un sentimiento natural, no es justificable y no es la apropiada para resolver los problemas.

- Fomentar las agresiones: al no tener la ira bajo control, puede dejar como resultado una etapa de agresividad especialmente si se habla acerca de los jóvenes. Se dice que el homicidio es la segunda causa principal de muerte lo que se convierte en una violencia interpersonal hacia los padres, hermanos y amigos. No todas las veces produce actos de crueldad, pero sí muy a menudo, y esto se puede iniciar con tan solo gritos, rabietas, golpes, incluso empujones.
- Provocar trastornos cardiacos: investigaciones anteriores han mostrado que la ira normalmente es acompañada del desarrollo de problemas cardiovasculares, y es una de las muertes más frecuentes en el ser humano. Es una consecuencia de largo plazo pero los efectos se pueden presentar desde el descontrol de la emoción, debido a que dicho sentimiento está vinculado con la adrenalina y cortisol, lo que provoca una aceleración del corazón, las arterias y venas durante el tiempo empiezan a debilitarse, esto provoca el sufrimiento a futuro.
- Causar problemas personales: el ser humano es capaz de experimentar conflictos comunes tales como la culpabilidad e inseguridad, estos sentimientos adicionales pueden llevar a que el individuo sufra depresión y ansiedad.

1.2.7 Gestión de la ira

Turner (2019) explica cómo el proceso de superar los problemas de la ira es un camino largo, existen muchos aspectos implicados y retos. El desarrollo para aprender a gestionar este sentimiento no solamente trata de saber manejar las emociones o responder de forma apropiada cuando se implementa una situación injusta, sino debe abordar el tema a elegir con el tipo de persona al que aspira. El humano tiene el derecho de ser alguien que pueda enfadarse, estar malhumorado, o irritado la mayoría de las horas del día, o puede escoger cambiar para mejorar, y de esta forma adquirir autocontrol, inteligencia emocional y la disciplina necesaria para iniciar a tomar decisiones apropiadas.

Se inicia el proceso de gestión con reexaminar todos aquellos pensamientos irritantes e identificar la razón del por qué es tan difícil superar la ira de larga duración. Es recomendable que la persona se cuestione si ha podido identificar la raíz de tal emoción, o si en ese mismo instante se encuentra frustrado, investigar la razón, cuál fue, y cuánto tiempo duró. Por último es útil saber el detonante en por qué es tal difícil de soltar ese sentimiento, y aunque todos los seres humanos tienen el derecho de experimentar y expresar lo que sienten, es importante saber que el único responsable y capaz de modificar este sentir incluso con apoyo externo sería el mismo individuo.

Se ha mencionado para el control de la ira de larga duración, específicamente con la cuál lucha constantemente el sujeto, más que reevaluar los pensamientos, también debe existir un aumento en la autodisciplina. La razón del por qué muchas personas no ha encontrado la capacidad de gestionar la irritabilidad es porque no han puesto en práctica el domino propio, lo cual ayuda al individuo a mantenerse en un camino correcto para conseguir objetivos, de esta forma aprovechar y mostrar todo su potencial. Si se involucra el autocontrol, a la hora en que estos dos factores se pongan en práctica en la vida del humano, le ayudará la habilidad de controlar los impulsos, emociones y comportamientos.

La inteligencia emocional, también es una herramienta útil a la hora de ayudar a la persona a gestionar la ira de larga duración, y reexaminar los pensamientos irritantes con cinco componentes las cuales son: el conocimiento de sí mismo, autorregulación, empatía, habilidades sociales y la motivación. Éstos ayudan al paciente a sentirse presionado, a reflexionar los sentimientos y las ideas irracionales que vienen detrás de ellas, de esta forma se crea una mejor percepción de la realidad, lo cual permite apreciar las emociones desde un punto de vista objetivo y permite al individuo establecer una conexión entre el corazón y la cabeza, para que las reacciones no sean guiadas por completo a través del ser.

La autorregulación, ayuda a la persona a establecer un control sobre las respuestas y evita la reacción impulsiva formada por la ira; es útil a la hora que surja un desacuerdo, por lo mismo, ya se sabe qué hacer y se elige la mejor estrategia para regular el comportamiento. Si se habla acerca de la empatía, ésta es la habilidad de asumir la posición de la otra persona o comprender la situación que provoca malestar visto desde otro ángulo, a la hora de combinar ambas destrezas, esto ayudará al individuo a trabajar mejor en los problemas desarrollados, los cuales, tienen el objetivo de perder la paciencia, para de esta manera saber que quizás la persona con quien se relaciona está en la misma posición.

A la hora de combinar la empatía y las habilidades sociales, el ser humano llega a un entendimiento maduro, y si se mezcla eso junto con la motivación, el último componente, la determinación de querer saber, aprender y controlar la ira, la persona en sí llegará a tener una mayor probabilidad para determinar cómo resolver un argumento de forma apropiada sin que nadie más termine con los sentimientos quebrantados. Por si el individuo llega a lograr esto, se toma en consideración como un cumplimiento de parte de él y nadie más.

1.2.8 Tratamiento de la ira

Ramos y Torres (2014) mencionan, una persona no se puede quedar en una etapa emocional por una fracción de tiempo prolongado, sin embargo, puede presentarla por lapsos interrumpidos, pero es importante reconocer estas fases para hacer que la ira desaparezca, por lo mismo, esta emoción tiene la capacidad de producir una dificultad en la ejecución de los procesos cognitivos, incluso no permite un razonamiento apropiado y eso repercute en la respuesta conductual, por lo que se hace énfasis en conocer cada una de estas fases y evidenciar la reducción de cada síntoma:

- Fase racional: tiempo en el que se conserva un nivel apropiado para poder hablar de cualquier situación. Esta dura hasta que aparezca un problema o pensamiento negativo en el caso de los adolescentes.
- Fase de disparo: existe una descarga de irritación y surge un descontrol de emociones. En esta etapa, la persona espera por las respuestas que se les darán de vuelta y eso determinará si el nivel de ira aumenta o disminuye.
- Fase de enlentecimiento: si no existe más provocaciones de ira, dicha reacción disminuye. Es importante hablar a la persona en esta etapa con un tono de voz bajo y sereno para que al momento de recibir una respuesta de vuelta, sea con más tranquilidad.
- Fase de afrontamiento: es un momento de intervención, la persona describe las emociones para llegar a un reconocimiento del estado emocional y lograr un estado de calma.
- Fase de enfriamiento: en esta etapa se ha logrado controlar el sentimiento, y los niveles de ello disminuirán. La persona tiende a estar más tranquila, por ende, reconoció el estado emocional que antes manifestó.
- Fase de solución: en esta etapa existe un afrontamiento del problema. Es recomendable analizar cuál fue éste, y como se llegó a solucionar para permanecer en un estado neutral, por si no se practica, puede llevar a que la persona reaccione igual que antes.

Bisquerrea (2011) describe a la ira como una de las emociones más comunes y básicas dentro de la sociedad, la cual se desencadena ante situaciones que son valoradas como injustas, van en contra de los valores morales o la libertad personal. Sin importar la etapa, es muy importante regular dicha emoción porque al momento que se experimenta de forma frecuente e intensa, la impulsividad de una persona puede llegar a ser peligrosa. Enseguida se proporcionarán diferentes tipos de técnicas

para ayudar con el mejoramiento del estado de ánimo, la conducta, los sentimientos y pensamientos de cada individuo:

- Técnicas de relajación: puede utilizarse la meditación; entre ellas la imaginación guiada, la cual requiere que el paciente se establezca en una posición cómoda y que se enfoque en su respiración. Se puede realizar con música relajante y con los ojos cerrados, así el individuo puede llegar a imaginar un espacio donde encuentre paz y tranquilidad.
- Técnicas de respiración: permiten relajar cuerpo y mente. Consiste en respirar profundamente por la vía nasal, mantenerlo y finalmente sacarlo con suavidad por la vía bucal. Cada paso debe durar por lo menos cuatro segundos.
- Disminución de ideas irracionales: ayuda a detectar pensamientos negativos, sobre suposiciones internas. Le ayuda al paciente a que se haga consciente de las creencias irracionales que posee y modifica la idea a una más racional.
- Técnicas de asertividad: se puede utilizar el disco rayado, para que el sujeto aprenda a expresarse hacia las demás personas. Dentro de dicho ejercicio, también se encuentra la asertividad positiva, la cual tiene el objetivo de aprender a expresar afecto y aprecio hacia otros.
- Técnicas de libramiento: el sujeto se da cuenta de la energía que posee dentro del sistema nervioso autónomo y cómo la transmite hacia los demás. Consiste en presionar el dedo medio (encargado de la ira, enojo y cólera) por treinta segundos, descansar otros treinta y repetir las veces que necesite.

De acuerdo a todo lo indicado anteriormente, la función principal de la Terapia Racional Cognitiva Conductual, es tratar de resolver aquellos pensamientos, sentimientos y actos absolutistas del paciente, así como ayudar a la persona a mirar de forma amplia el problema que pasa por encima, y luego elegir un camino más beneficioso. Tal terapia revisa con exactitud las ideas irracionales igual que los patrones de pensamiento asociados a un malestar, entre ellos, la ira, la cual es una emoción que acompaña al ser humano a lo largo de la vida. Este sentimiento está presente a la hora de los conflictos, ya sean con uno mismo o con los otros, y se puede manifestar conforme muchas acciones, pero en sí, es un gesto de protección ante aquello a lo que le quiere causar daño.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante la etapa de la adolescencia, comparada a otras en la vida del individuo, surgen cambios drásticos en muchos aspectos, pueden ser físicos o mentales. Las interacciones grupales, en algunos casos, ya no son las mismas. Es durante este ciclo de la existencia donde el joven quiere encajar vehementemente en otros grupos sociales, dicho de otra forma quiere encontrar su identidad y así ser aceptado. Durante este tiempo de alta experimentación de inestabilidad emocional, existen extremas posibilidades de padecer baja autoestima, tristeza, depresión, enojo, entre otros en el diario vivir.

Durante el desarrollo, los jóvenes podrían presentar alta imprudencia, irresponsabilidad, incluso expresar ira a personas que no se encuentren dentro del núcleo primario predilecto. La mayoría de los adolescentes presentan cierta dificultad para controlar las emociones y como consecuencia se ve afectado el entorno social, académico y familiar. Este comportamiento puede atribuirse a varios factores, un escenario común puede adjudicarse a un suceso traumático que ocurrió en la infancia que puede abarcar agresiones físicas o verbales, lo cual impide que el adolescente se pueda desenvolver de una forma adecuada en las diferentes áreas de la vida, debido a que no posee recursos o herramientas psicológicas aceptadas por la sociedad.

No es de gran asombro escuchar que, en la mayoría de casos, los jóvenes que padecen de enojo vivan en un ambiente violento, y por tal motivo, el estrés mental y aglomeración de ira puede llegar a acumular en el sujeto por esta constante exposición de comportamientos inhumanos. Debido a que no existe un cuidado hacia el adolescente, la falta de enseñanza se le hace difícil que él mismo entienda cómo es controlar las conductas y emociones que surjan en un momento preciso, lo que puede provocar agravio irreversible en la psique. El joven al no poseer control total de los sentimientos y pensamientos detrás de ellos, tiende a actuar de forma irracional en el entorno para escapar de la realidad; un claro ejemplo es la prominente tasa de hechos violentos realizados por adolescentes pertenecientes a maras que suelen ser el foco de atención de muchas pandillas por su fácil manipulación y el deseo de pertenecer a algo más grande que ellos.

Por otra parte la ira como un método de expresión tiene un aspecto positivo, es claro que en su mayoría es catalogada como un signo de inestabilidad, pero bien enfocada y controlada puede ayudar a alcanzar objetivos para derribar barreras mentales para enfocar la atención en el cumplimiento de tareas. En el caso de los jóvenes, ellos tienden a poseer una dificultad para

asimilar, incluso conseguir una estabilidad emocional y se requiere una atención para que ellos encuentren armonía en el diario vivir, por lo tanto, se derivó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la información, reportada en la literatura científica, sobre la terapia racional emotiva-conductual en la ira de los adolescentes de secundaria?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Determinar la información reportada en la literatura científica sobre la Terapia Racional Emotiva Conductual en la ira de los adolescentes de secundaria.

2.1.2 Objetivos específicos

- Establecer las técnicas eficaces, en la revisión de la información de la Terapia Racional Emotiva Conductual para la intervención de la ira desde la literatura científica.
- Identificar el nivel de ira reportada en la literatura científica en adolescentes de secundaria.
- Evaluar, el nivel de control de ira en adolescentes de secundaria desde la literatura científica.
- Documentar si los niveles de ira reportada en la literatura científica son más altos en hombres o mujeres adolescentes.

2.2 Variables

- Terapia racional emotiva-conductual
- Ira

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición de las variables o elementos de estudio

Terapia racional emotiva-conductual

Ellis (como se citó en Lega, Clavo y Sorribes 2017) la terapia racional emotiva-conductual es la pionera y una de las principales terapias cognitivo-conductuales donde se enfatizan los aspectos cognitivos y filosóficos. Es un sistema de psicoterapia que tiene como objetivo ayudar a las personas a vivir en equilibrio, es un método para minimizar cualquier trastorno emocional, conducta autoderrotista o autodestructiva. Dicha técnica fomenta la realización de sí mismo para poder vivir una existencia feliz y gratificante.

Ira

Leman (2011) establece que la ira es una emoción muy natural, que todos la experimentan pero que aparece como un tema preocupante, donde existen momentos en que es bueno demostrar esa emoción, por ejemplo si se ha cometido alguna injusticia, sin embargo, también puede ser utilizada de manera manipuladora y poderosa por los adolescentes especialmente si aprendieron en su temprana edad que el enojo produce resultados que ellos desean. Es importante recordar que esta molestia es producida, fabricada y distribuida por la persona que se enoja.

2.4 Alcances y límites

Se evaluó la influencia de la Terapia Racional Emotiva-Conductual en la ira, donde el propósito del estudio fue analizar a adolescentes que cursan la secundaria y el nivel que ellos obtienen al presentar la ira en situaciones distintas, todo con el fin de comprobar si con ayuda de la terapia se conseguirá una disminución en esta emoción. Se investigará de forma general a toda la muestra de estudiantes de secundaria con la ayuda de estudios para documentar los resultados y obtener más información al respecto del tema actual. La limitante que obtiene este estudio es el rango de edad ya que no se tomó en cuenta adultos ni niños menos de 12 años, igual no existe ninguna exclusión al respecto al género, cultura o religión debido a que se utilizó estudios tanto nacionales como internacionales.

2.5 Aporte

A la sociedad guatemalteca, esta investigación brinda un tratamiento pertinente acerca de la ira en adolescentes e informa a la población respecto a las ideas irracionales que conlleva, debido a los diferentes cambios que tienen a consecuencia del desarrollo físico, psicológico y emocional, comunes en este rango de edad. La Terapia Racional Emotiva Conductual otorga a la persona a lograr un cambio de percepción sobre ciertas situaciones referente al manejo de la ira, por lo que este estudio pretende dar a conocer las técnicas más eficaces que permitan crear habilidades de afrontamiento adecuadas para este grupo en específico de la sociedad. También son beneficiados los adultos responsables, instituciones académicas y la población juvenil, tienen nuevos conocimientos para educar y controlar situaciones parecidas.

Para organizaciones que trabajan con adolescentes de secundaria y educadores, este estudio permite un aprendizaje sobre la irritabilidad y lo valioso de saber cómo controlarla dentro del aula, para crear un ambiente ameno. A los estudiantes de la facultad de humanidades de la Universidad Rafael

Landívar, se ofrece una teoría sustentada en literatura científica, sobre la Terapia Racional Emotiva-Conductual tema que ha sido poco abordado, pero ha aportado mucho a la carrera de psicología clínica. Para los profesionales de salud mental y los que se encuentran dentro de la carrera de psicología, ayuda a engrandecer el conocimiento de técnicas y da una mayor indagación del tema para un mejor desarrollo de métodos de intervención profesional oportuna.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

La investigación se llevó a cabo por medio de una revisión de la literatura científica donde el enfoque principal es con adolescentes en el rango académico de secundaria, los cuales podrían padecer ataques de ira y como forma de intervención psicológica incluir la Terapia Racional Emotiva Conductual. Todo es con el propósito de ampliar el conocimiento e información de la efectividad de ambas variables al momento de unir las, también realizar el tema para que llegue a ser un estudio estructurado incluso más detallado, ya que al momento hablar sobre la adolescencia, esta puede ser una etapa donde el joven puede padecer de muchos cambios, específicamente emocionales.

3.2 Procedimiento

- Elaboración de sumarios: conforme los intereses del investigador, se desarrollaron dos sumarios, ambas con diferentes variables.
- Aprobación del tema: de los dos sumarios presentados, los profesionales encargados de la revisión eligieron el que aportaba más beneficioso a la comunidad y con mayor interés para así realizar el perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes: se inicia la búsqueda de fuentes de información como tesis, revistas, periódicos, que hablen acerca del problema actual con el propósito de recopilar y ampliar el conocimiento del estudio.
- Desarrollo del índice: se elaboró con el propósito de sembrar una idea en el redactor sobre los subtemas que podrían aplicarse en la variable principal.
- Elaboración del marco teórico: conforme la literatura científica, se consultó una serie de libros no mayores de 10 años con respecto a la edición con el objetivo de sustentar y completar más el estudio.
- Planteamiento del problema: se desarrolló y amplió la razón, las causas y los factores de la investigación que se realizará.
- Descripción del método: se tomó en cuenta el tipo de investigación, el diseño y el enfoque para dar una interpretación a los datos.
- Elaboración de análisis de resultados: por medio de las rutas de investigación de cada variable; criterios de inclusión: adolescentes entre las edades de 12 a 18 años, ambos géneros, tratamiento

Terapia Racional Emotiva Conductual. Documentos de diferentes países y criterios de exclusión; estudios con niños menores de 12 años y adultos mayores, padres de familia.

- **Discusión:** verificación del alcance de los objetivos, por medio de la investigación de antecedentes, marco teórico, tanto antiguos como nuevos, y el criterio del investigador.
- **Conclusiones:** relacionadas a los objetivos propuestos en la investigación.
- **Referencias bibliográficas:** se presentan todas las fuentes literarias científicas utilizadas para la realización de la investigación.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología

Hernández, Collado y Lucio (2014) hacen mención que el propósito de la investigación exploratoria es examinar un tema en específico o un problema de investigación poco estudiado, indagar más sobre ello con el objetivo de familiarizar el fenómeno desconocido y así obtener información para llevar a cabo una exploración más completa, indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias y establecer prioridades para futuro estudios. La base de este antecede con alcances descriptivos, correlacionales o explicativos por lo cual es posible que un análisis inicie como exploratorio, después descriptivo, luego correlacional y termina como explicativo. Por lo general, toma las demás investigaciones como base.

Cardona, Huguita y Ríos (2016) declaran que el diseño revisión sistemática se demuestra como una forma de trascender la revisión narrativa en la medida en que es recomendada una búsqueda exhaustiva de la literatura en la que se incluyen y excluyen estudios con base en criterios predeterminados, la evaluación de sesgos y la calidad metodológica de las investigaciones. En otras palabras son resúmenes estructurados de forma clara para llevar a responder una pregunta clínica específica con la utilización de múltiples artículos y fuentes de información, todo con el objetivo de recolectar, seleccionar, evaluar y resumir toda la evidencia con respecto a la efectividad de un tratamiento, diagnóstico o pronóstico. Se plantean por último los metaanálisis para combinar los resultados de varios estudios en uno solo generar una estimación más precisa y menos sesgada de un efecto de interés.

Cruz, Olivares y González (2014) comentan que los enfoques descriptivos obtienen la finalidad de reunir todo aquel conocimiento sobre el objetivo del estudio y describirlo de forma detallado para brindar una explicación más amplia del por qué los objetivos son como son. Se centra en especificar características de sujetos, grupos, sociedades, o cualquier otro fenómeno para luego obtener un punto de vista distinto ante la situación, de igual manera, el investigador mide y recolecta aspectos

importantes y reportan información acerca los conceptos, variables o dimensiones del problema a investigar, en sí, los estudios con este tipo de enfoque se centra en medir con la mayor precisión posible el conflicto que se presenta.

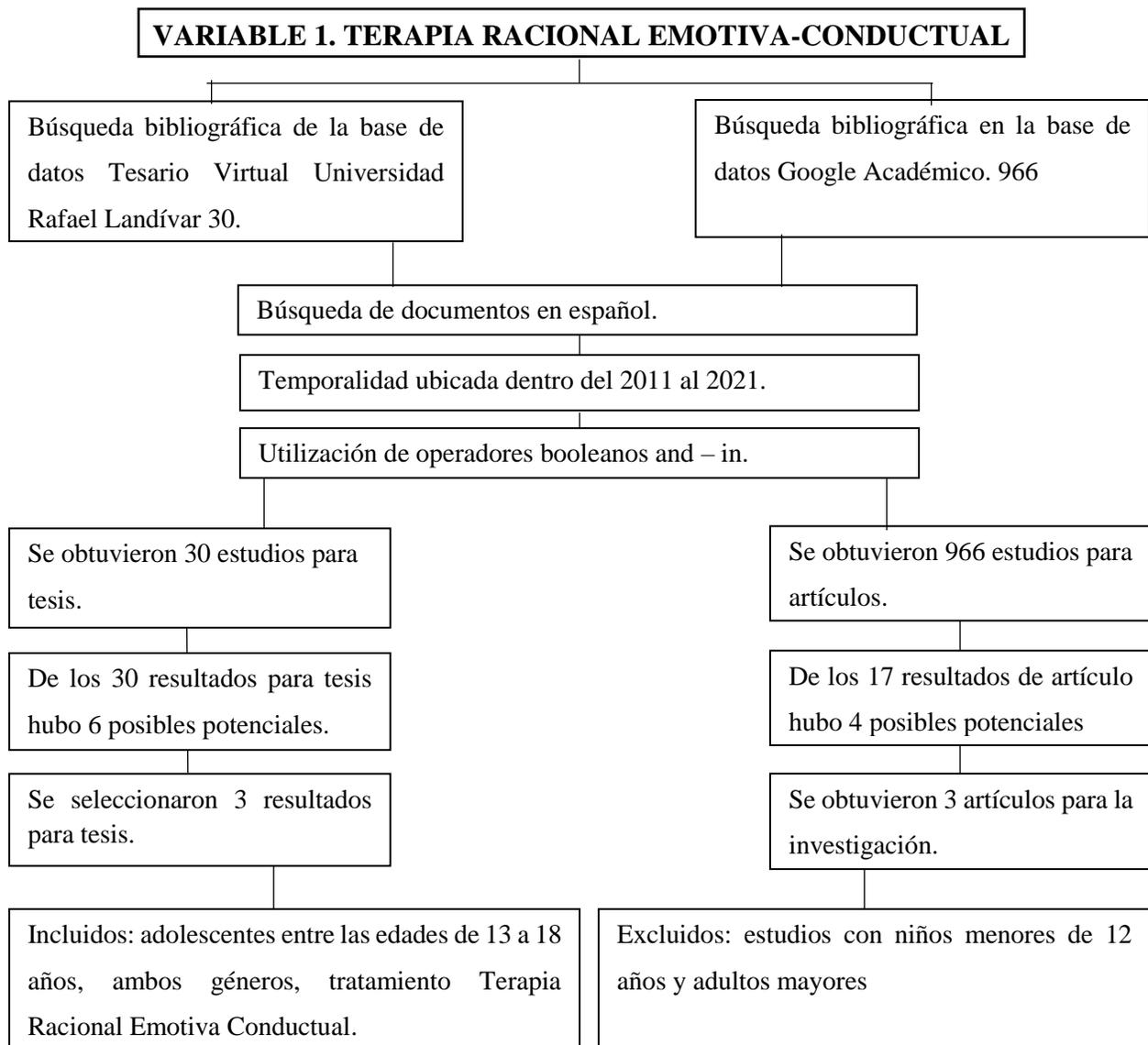
- Temporalidad de ejecución: para efecto de la investigación se utilizará una temporalidad de 10 años (2011-2021).
- Documentos: los documentos que se utilizaron para el desarrollo de esta investigación fueron tesis, artículos las cuales fueron de origen nacional e internacional, todos con características científicas con el propósito de ampliar el conocimiento de la investigación.

IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se elaboraron los esquemas de cada una de las variables de acuerdo a los datos bibliográficos que se utilizaron para la investigación, los cuales se realizaron de forma gráfica al representar las rutas necesarias para la selección de la información sobre tesis y artículos.

Esquema núm. 1

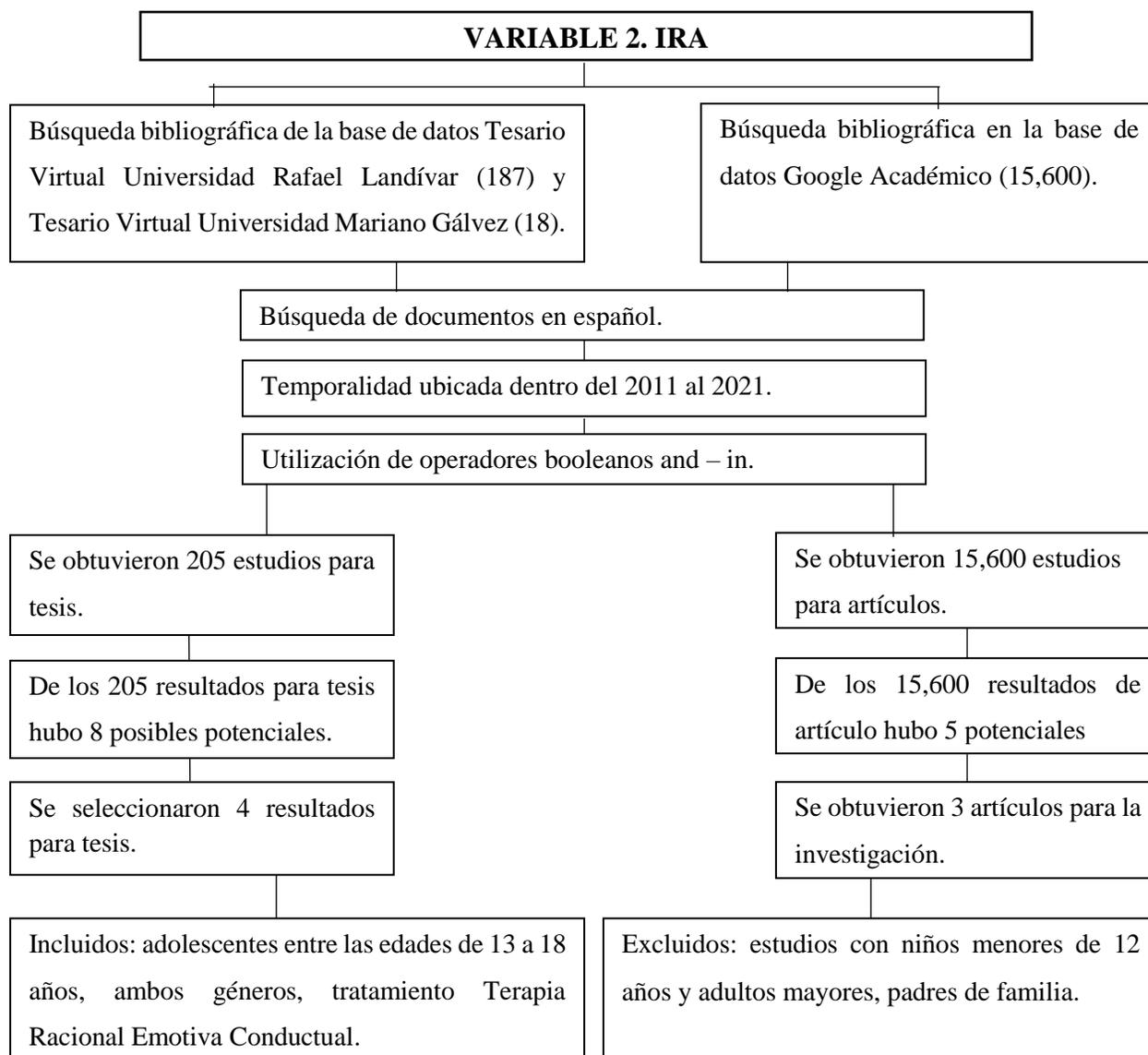
Ruta de investigación de primera variable



Fuente: elaboración propia 2021

Esquema núm. 2

Ruta de investigación de primera variable



Fuente: elaboración propia 2021

V. DISCUSIÓN

El presente estudio es una recaudación de información, sustentado con la literatura científica, evidencia las bases sólidas para apoyar la Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual lleva por definición una intervención donde el enfoque principal es la revisión de las ideas irracionales y pensamientos asociados a una incomodidad emocional, de esta forma busca transformar creencias perjudiciales para el individuo, a unos con mayor producción que ofrezcan un bienestar óptimo. A la vez el paciente tendrá métodos para combatir de manera efectiva esas ideas que pueden impactar de forma negativa en la estabilidad mental y así poder vivir en plenitud. Otro enfoque de este estudio es la ira, ésta tiene como característica pulsiones extremas, sin un control, empujaría a la persona a cometer actos de violencia que con eventualidad serian incontrolables, esto afectaría al sujeto y a los que le rodean.

Este proceso terapéutico ofrece ayuda a quien desea practicarla, la aplicación inicia con la creación de un ámbito neutral de pensamientos en conjunto de ideas mejor estructuradas, y al momento de experimentar adversidades, exista una defensa en contra de ellas, tal como lo refiere Ellis (2020) en el libro, *Usted puede ser feliz. Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la ansiedad y la depresión*. También existe un segundo enfoque, éste brinda nuevas herramientas de auto-enseñanza para que el sujeto alcance un momento de reflexión sobre el pensamiento existente y así decrementar el daño emocional, este punto de vista le da al individuo la capacidad de observar que el único causante del daño es la propia mente. Lega, Calvo y Sorribes (2017) en el manual, *Terapia Racional Emotiva Conductual. Una versión teórico-práctica actualizada*, asienten con el hecho que el humano es el único ser viviente con la máxima capacidad de producir sufrimiento a la hora de introducir creencias falsas y disfuncionales en la psique. También hacen la observación en cuando al propósito de la terapia para propiciar que la persona viva con objetivos predispuestos a manera de encontrar bienestar y desarrollar una resistencia para evitar conflictos.

Goleman (2012) en el libro, *Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas*, sostiene cómo la ira es considera una de las emociones con mayor impacto destructivo, este sentir tiene como característica que el problema causado impacta en el individuo y también a las personas de su círculo social más cercano. La ira es un estado de ánimo influyente para una sensación incomoda y conflictiva en quien la experimenta, sin embargo, no siempre tiene como resultante la violencia, ésta puede ser un impulso que bien controlado ayuda a tener un mejor enfoque de la atención al

momento presente, pero en el ejemplo de una persona cuyo temperamento está en descontrol, existe un estímulo incitador al enfado con mucha facilidad, así mismo, lleva a consecuencias graves por el mismo desequilibrio existente entre ambos sentimientos y pensamientos.

La ira es considerada como una de las emociones básicas en el ser humano, llega a experimentarse en algún momento de la existencia, desde los primeros años de vida hasta los últimos, de igual forma, está comprobado como una reacción normal frente a eventos frustrantes, o acontecimientos no controlados por la persona. Al sentir enojo también se gana fuerza y energía las cuales pueden ayudar a sobrellevar adversidades para superar obstáculos, si no se logra condensar de forma positiva, puede causar estragos tanto físicos como emocionales lo que genera más problemas en vez de soluciones. Existen muchos casos causados por motivos diversos, relacionados a un desequilibrio de afecto; los ataques de enfado se manifiestan con mayor intensidad, pueden permanecer por un periodo no estimado de tiempo en la vida del sujeto, por tal razón es importante tratar y buscar la forma de equilibrar esta emoción para que no represente un peligro en el futuro.

Con el fin de dar sustento al objetivo general de la investigación, el cual es determinar la información reportada en la literatura científica sobre la Terapia Racional Emotiva Conductual en la ira en adolescentes de secundaria, se puede citar a Castañeda y Ligan (2018) fundamentan en la tesis internacional titulada Efectos de un programa de Terapia Racional Emotiva Conductual en la agresividad de estudiantes de tercer grado del nivel secundario de una institución educativa privada de Cajamarca, que los resultados recibidos después de emplear esta técnica de intervención durante sesiones de terapia en adolescentes con edades de 13 a 15 años, han sido de suma satisfacción. El estudio es una prueba irrefutable que la aplicación de este método alcanza una reducción significativa en el enojo como también ayuda a desarrollar un mejor autocontrol. Logra instituir otras virtudes tales como confianza, empatía y compañerismo.

Piox (2016) en la tesis titulada, Terapia Racional Emotiva y síntomas depresivos, explica que la terapia tiene como foco de atención central la mejoría de la depresión, pero también está relacionada con la esfera afectiva y conductual de los adolescentes. Dicho de otra forma, esto puede traducirse en que los jóvenes durante el abatimiento también demuestran irritabilidad y agresividad simultáneas. Es un hecho en comparación a todas las etapas que el humano debe experimentar, la adolescencia conlleva un mayor padecimiento de conductas negativas, esto deja como resultado un descontrol emocional que puede llegar a provocar en los jóvenes experimentar un estado más

frecuente de mal humor. Con el seguimiento del estudio, se pudo evidenciar que la práctica de la terapia como intervención sí influye en la evolución de síntomas depresivos, así mismo, ayuda en la transformación de las ideas irracionales y el control emocional. Es importante mencionar que los niveles de agresividad disminuyen todo gracias a este método.

Durante la etapa de la pubertad, es muy común la aparición de rasgos de inestabilidad emocional, la cual deja como resultado una cantidad desmedida de sentimientos y pensamientos negativos. Estos pueden desencadenarse por un hecho que, aunque en apariencia sea insignificante, puede ocasionar un efecto que instiga a la ira, ésta, desafortunadamente afecta tanto al individuo como a quienes le rodean, por tal razón Díaz, Ruíz y Villalobos (2017) en el libro, Manual de técnicas y terapias cognitivo-conductuales, fundamentan cómo la Terapia Racional Emotiva Conductual se aplica prácticamente en cualquier tipo de trastorno emocional, conductual y sustentan cómo al implementar intervenciones, las mismas ayudan a nivelar los conflictos afectivos.

Ellis (2020) también consiente este concepto, él hace reflexión sobre los efectos que una persona puede experimentar en lo que él llamaba “lago de ideas irracionales”. Ellis sostiene que quienes sufren de este fenómeno, con regularidad demuestran una auto pérdida de respeto y ésta causa graves estragos en la mente. Por la aplicación robusta de esta terapia, es considerada como una de las que ofrece mejores resultados, en muchos de los casos da fin a la tortura y los trastornos que le podrían anteceder.

En el transcurso de la juventud temprana la ira y la Terapia Racional Emotiva Conductual pueden encontrar una simbiosis perfecta que casi llega a garantizar un pleno desarrollo emocional. De un lado tenemos las herramientas para reducir los malestares emocionales y en otro extremo un sentimiento que, bien enfocado, promete una forma de expresión en conjunto con un empuje que incita a encontrar soluciones a un problema siempre con el riesgo que un pequeño desenfoco llevaría a conflictos de grandes magnitudes. Al realizar un análisis detallado sobre la información de los autores citados, quienes han contribuido a esta investigación, se puede deducir que al edificar intervenciones de esta terapia en jóvenes, demuestran alta agresividad; existe una gran probabilidad que los resultados sean positivos gracias a la armonización de estos dos aspectos entre sí, esto enseña al estudiante la existencia de otras alternativas para sobrellevar los conflictos y los sentimientos incorporados.

Para dar respuesta al primer objetivo específico, establecer las técnicas de la Terapia Racional Emotiva Conductual más beneficiosas para la intervención de la ira desde la literatura científica, se puede tomar en consideración a Ellis y Grieger (2015) en el libro llamado, Manual de Terapia Racional-Emotiva volumen 2, donde explica que la teoría ABC es una herramienta beneficiosa para tratar distintas perturbaciones emocionales, una de ellas, la ira, al igual que otras emociones que va detrás de ella, como son la ansiedad y culpabilidad. Al momento de experimentar el sentimiento de enojo, lo que se vincula después son las ideas irracionales, o al contrario, un pensamiento negativo puede ser lo que lógicamente lleve a la persona a la ira, lo que da más razón en utilizar este método para nivelar no solamente las creencias, sino al igual, las emociones perturbadoras.

Para dar a conocer más sobre las técnicas, dentro de la Terapia Racional Emotiva Conductual, que son de gran utilidad para la intervención de la ira, se toma en cuenta a Castañeda y Lingan (2018) en la tesis internacional titulada Efectos de un programa de Terapia Racional Emotiva Conductual en la agresividad de estudiantes de tercer grado del nivel secundario de una institución educativa privada de Cajamarca. Dentro de la programación de actividades, se estableció varios objetivos con la finalidad de disminuir la agresividad, por lo que se inició con el modelo ABC para identificar las emociones y los pensamientos irracionales que van detrás de una situación en específica los cuales conlleva a una reacción agresiva. En la siguiente sesión, se implementó la técnica discusión y debate de creencias donde el motivo de esta es presentar ideas negativas y argumentar para llegar a un entendimiento que son irracionales y reemplazarlas por unas racionales.

Otra técnica beneficiosa para dar a entender que la ira es una emoción que puede traer consecuencias negativas pero que se puede esquivar, es el uso del *role-playing* o la dramatización. De igual forma, Castañeda y Lingan (2018) en la intervención desarrollada, implementó dicho método para señalar qué es una emoción negativa apropiada de una inapropiada, los cuales se manifiestan por medio de creencias racionales e irracionales, para luego poder modificarlas. Se utilizó de igual forma lo que es la imaginación racional emotiva para lograr un equilibrio emocional, lo cual, en el caso del sentimiento del enfado, se utiliza la imaginación para poder afrontar una situación en particular, experimentar esa afección negativa y transformarlas, lo que crea, al final de todo, una habilidad para disminuir el enojo.

Fernández (2013) en el libro *Psicología clínica y Psicoterapias*, hace mención del esquema ABC como la intervención principal para tratar lo que son los procesos cognitivos que se encuentran en la base del dolor; estas creencias provocan una variación de emociones inadecuadas, las cuales incluyen, las expresiones inestables o excesivas, inestabilidad de carácter y las reacciones de enojo. Este modelo en particular es muy inteligible, por lo tanto se puede aplicar a toda población, además es beneficioso para tratar la ira. Bisquerrea (2011) en el libro *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*, plantea ciertas habilidades para equilibrar el enfado, como son las técnicas de relajación, respiración, de asertividad, de liberamiento, pero la más esencial, la práctica de disminución de ideas irracionales, lo que ayuda a enfatizar que el esquema ABC es ideal para la intervención de la ira.

El segundo objetivo específico para dar respuesta, es identificar el nivel de ira evidenciada en la literatura científica en adolescentes de secundaria, por lo que se necesita información de Cota (2019) en la tesis titulada, *Control emocional e ira*, que, durante el desarrollo de la investigación, se logró determinar el nivel de ira, ambos estado-rasgo, los cuales permanecen en un nivel moderado. A pesar de que los estudiantes no mostraron un alto nivel de ira, aún existía la posibilidad de presentar una dificultad en la expresión o en el dominio de las emociones. Esto conllevaría a problemas en el futuro, puesto que sin el tratamiento adecuado podría repercutir en las relaciones interpersonales y dificultades en la salud. Por tal razón, es recomendable una orientación psicológica debido a la existencia de muchos factores en la juventud los cuales pueden inducir al descontrol y aumento en los niveles de enojo.

San Martín, et. al. (2015) en el artículo titulado, *Capacidad predictiva de la ira sobre la ansiedad escolar en estudiantes chilenos de educación secundaria*, muestra evidencia segura que después de haber aplicado la prueba correspondiente en la población censada, un 59.8% de la población expuso sensibilidad en la variable sentimiento de ira y en la de temperamento, una estimación de 62.3%. Al momento de medir las variables estado y rasgo, se identificó una valoración de 60.1% para la primera y para la segunda, un 62.9%; concluyó que cuando los jóvenes hablaron sobre la agresividad hubo un incremento significativo en estos aspectos lo cual perjudica el desarrollo académico. La ira, en la mayoría de las veces, está vinculada con otro sentimiento, en este caso los sujetos también padecieron de ansiedad y preocupación. En función de los resultados obtenidos, se

creyó necesario el desarrollo de programas educativos para ayudar en el manejo de tales emociones y de esta forma lograr que el estudiante analizara de forma apropiada la expresión de la ira.

A pesar que los estudios analizados demuestran una similitud en resultados en el nivel de ira (nivel moderado), Ayuso, Romero y Correa (2013) en el libro, *La ira y el riesgo en el comportamiento personal* (págs. 165-195), declaran la importancia de establecer un equilibrio entre las emociones y la forma en la que se expresan, por lo mismo el adolescente tiene la capacidad de manifestar éstas de manera distinta. Existen múltiples características en el individuo que ayudan a determinar si el nivel de ira presentado es alto o bajo, singularidades tales como una mirada, cambio en el tono de voz, dilatación en las pupilas, un ataque verbal, entre otros, que proveen mejores detalles para determinar el estado actual de enfado en la persona, que si no se logra controlar a tiempo, empujaría al individuo a cometer agresión física a otros.

Evaluar el nivel de control de ira en adolescentes de secundaria desde la literatura científica es el siguiente objetivo específico, donde se toma en consideración a Mejicanos (2016), en la tesis titulada, *Reestructuración cognitiva y control de ira*, un estudio realizado con adolescentes entre las edades de 13 a 15 años; se logró identificar que al no realizar una intervención previa a la nivelación de control y expresión del enojo, los jóvenes presentaron un mayor índice de dificultad en esa área. Al implementar técnicas específicas para la obtención de un mejor balance en el manejo de la ira, los resultados fueron más alentadores debido a que los sujetos en cuestión tenían habilidades más optimizadas que bien aplicadas llevaban al control y una respuesta más amena frente a un conflicto.

Cota (2019) en la tesis titulada, *Control emocional e ira*, al llevarse a cabo una investigación con un enfoque más claro, también fue posible evidenciar el nivel de control de ira que presentan los adolescentes. Con los resultados obtenidos en esta sección, un 66% de la población o 33 alumnos dentro de 50, en total obtuvieron una media aritmética de control emocional de un 32.56%, un resultado menor porque está comprendido dentro del rango 1-33. Seguido de ello, un 18% obtuvo un nivel medio y solo 16% consiguió un nivel alto. Esto significa que, con los porcentajes censados en los estudiantes, la mayoría de ellos tienen dificultades, no solamente en la expresión, sino también en el dominio de las emociones. Esto da a entender que, si no existe una intervención como tratamiento, el resultado puede repercutir en la vida de estas personas.

Es importante mencionar a Turner (2019) en su libro *Gestión de la ira: Cómo controlar la ira; dominar las emociones, y eliminar el estrés y la ansiedad*, incluidos consejos sobre el autocontrol, autodisciplina, PNL e inteligencia emocional; declara que para tener un control sobre la ira, debe de existir una dedicación en la autodisciplina y no solo una reevaluación en los pensamientos. Una de las razones principales por la cual los humanos no han podido encontrar una forma idónea de gestionar las emociones de manera propicia, es por el hecho de que la construcción del autocontrol y dominio propio no han sido puestos en práctica. En un extremo tenemos al que ayuda al individuo a mantener un enfoque para alcanzar objetivos preestablecidos, y en la otra se encuentra apoyo con el control de impulsos, emociones y comportamientos. De no ser aplicados estos dos componentes en las intervenciones psicológicas, el sujeto presentaría alta dificultad en la obtención de una mejor calidad de vida e incluso llegaría a tener pensamientos sobre la forma de expresión actual, y así creer que es la apropiada a utilizar en la sociedad.

El último objetivo es documentar si los niveles de ira, reportada en la literatura científica, son más altos en hombres o mujeres adolescentes. Aguilar (2020) en la tesis titulada, *Componentes y facetas de ira habituales en los adolescentes de 16 a 19 años con VIH del hospicio San José*, menciona que, al realizarse el estudio de escala actual de enojo, la cual mide sentimientos de enfado, expresión física y la expresión verbal se logró demostrar lo siguiente: las féminas mostraron estar en un nivel de hasta 25% más alto que la población de varones, mientras que la contraparte alcanzó un 8%. Esto puede traducirse en la probabilidad de que las mujeres experimenten sentimientos de enojo de mayor intensidad, los cuales pueden variar desde un moderado enfado hasta un exagerado ataque de rabia.

Al determinar los porcentajes de la escala de rasgo de ira, el que también mide el temperamento y la reacción de la misma, es evidente que el 42% de las féminas se sitúan en un nivel moderado, 33% en un alto y 25% en bajo. Los resultados en la población masculina fueron de 39% en nivel alto, 23% en moderado y 38% en bajo. Al usar estos resultados como fundamento principal se puede evidenciar que los varones poseen una mayor facilidad de experimentar estados de enfado con más frecuencia y con mayor intensidad, siempre en comparación a sujetos que presentan un rasgo de ira más bajo.

Al medir los niveles de la escala expresión y control de ira que también mide la expresión interna, expresión externa, control interno, en conjunto con el control externo, todo en situaciones

cotidianas, se dio a relucir que el 66% de la muestra femenina se encuentra en nivel moderado, 17% en nivel bajo y 17% en nivel alto. Con el sexo masculino, 69% estuvo en un nivel moderado, 23% en alto y 8% en bajo. En la expresión externa, las mujeres resultaron con un alto porcentaje desplazando la ira de forma verbal o mediante conductas agresivas físicas. Igual que en la expresión interna, las mujeres resultaron con un mayor punteo, lo que significa que tienden a reprimir más los sentimientos de enojo en comparación a los hombres.

Al hacer referencia al control externo, los varones obtienen un mayor control, lo que demuestra su propensión en nivelar los sentimientos de enfado, siempre con la intención de evitar manifestar enojo frente a otras personas u objetos. En el control interno, los resultados de ambos géneros fueron de nivel alto, lo que solo puede ser relacionado con el control de los sentimientos de ira suprimidos mediante el sosiego y la moderación en situaciones estresantes.

Con los resultados anteriormente dichos, se puede llegar a la conclusión que los niveles en las diferentes áreas de la ira son muy variados, por tal razón es importante retomar a Turner (2019) en el libro *Gestión de la ira: Cómo controlar la ira; dominar sus emociones, y eliminar el estrés y la ansiedad*, incluidos consejos sobre el autocontrol, autodisciplina, PNL e inteligencia emocional, por lo mismo que resalta algunos datos a la hora de hablar sobre las diferencias de esta emoción entre los hombres y mujeres. Siempre se ha dicho, los varones se enfadan más que las mujeres, sin embargo, este dato no es necesariamente verdadero. Las mujeres pueden tener la tendencia de enojarse tal como los hombres, incluso estudios muestran que las mujeres pueden irritarse con frecuencia como el sexo opuesto y ambos tienen las mismas probabilidades de sentir la misma emoción al mismo nivel de intensidad. Se ha dicho también, que este sentimiento en un hombre es desarrollado con más intensidad, pero de igual forma, las mujeres pueden aferrarse al enojo por mucho más tiempo que un hombre.

Así como Garaigordobil (2015) en la revista titulada *Sexismo y Expresión de la ira: Diferencias de género, cambios con la edad y correlaciones entre ambos constructos*, para también dar respuesta a este objetivo, se pudo llegar a la determinación que sí existen estudios que hablan acerca de la ira y la relación de ésta con cada género, sin embargo, los resultados son incompatibles, incluso, algunas investigaciones no pueden hallar la diferencia de género en la experiencia y expresión de ira tanto en adultos como adolescentes. Por el contrario, otros han visto que las mujeres tienen más probabilidad de sentir y experimentar el enojo en altas calidades que los hombres, de igual forma,

hallaron que las mujeres obtienen niveles más altos de ira subjetiva, pero a la hora de hablar sobre la expresión, eso difiere según el contexto. En relaciones tradicionales, el género femenino tienden a omitir la molestia en mayor medida que los varones, mientras que ellos la expresaban de forma más directa.

A través de la búsqueda de nuevas investigaciones, tanto nacionales e internacionales y aportes de distintos autores, se pudo lograr el establecimiento de respuestas hacia los objetivos, ambos generales y específicos. Los estudios analizados sí demostraron la influencia sobre la Terapia Racional Emotiva-Conductual en adolescentes con características de ira por lo mismo ésta brinda estrategias para resolver aquellos pensamientos, sentimientos, en este caso la ira, que estorban a la persona para luego guiarlos a un camino más beneficioso. Es importante recalcar que los adolescentes están en un proceso de desarrollo y crecimiento, en algunos casos las emociones no están bien controladas, por eso esta intervención ayuda a que el joven logre a disminuir las consecuencias que pueden generar más adelante y así evitar una ira más intensa.

VI. CONCLUSIONES

- Se determinó que la Terapia Racional Emotiva Conductual es una herramienta la cual ayuda al ser humano a revisar con más claridad las ideas irracionales que provocan algún tipo de malestar para así poder lograr remplazarlas a creencias más productivas, por lo tanto, cuando existe una manifestación de la ira, es importante tomar en cuenta que es una emoción natural pero sin el cuidado adecuado puede estallar. A través de la terapia mencionada, sí existe una posibilidad que este sentimiento sea controlada y que el adolescente aprenda sobre otras alternativas para poder vivirla y expresarla de forma adecuada.
- Se estableció que las técnicas más eficaces de la Terapia Racional Emotiva conductual para la intervención de la ira es el procedimiento de la aplicación del esquema ABC, discusión y debate de creencias, dramatización/ *role-playing* y la imaginación racional-emotiva.
- Se identificó por medio del análisis de estudios previos, los niveles de ira en adolescentes que cursan secundaria prevalecieron en moderado lo que significa que existe la posibilidad de presentar una dificultad en la expresión o dominio de las emociones.
- Con la ayuda de la literatura científica, se evaluó que el nivel de control de ira en adolescentes de secundaria se ubicó en un nivel bajo, lo que significa que se les dificulta dominar los pensamientos y sentimientos que van detrás de esa emoción en específico.
- Se pudo documentar que no existe una respuesta fija para ver si los niveles de ira son más altos en hombres o en mujeres adolescentes. Los niveles de las diferentes áreas de ira son muy variantes, por lo mismo, ambos géneros pueden sentir y expresarse igual en algún momento de la vida.

VII. REFERENCIAS

- Aguilar, L. (2020). *Componentes y facetas de ira habituales en los adolescentes de 16 a 19 años con VIH del Hospicio San José*. (tesis de licenciatura) La Antigua Guatemala : Universidad Rafael Landívar .Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/seol/2020/05/42/Aguilar-Lucia.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Aguilar, P. (2013). Prevención del riesgo físico y emocional. Medidas de protección personal y familiar ante los delitos. En R. Ayuso, S. Romero, & M. Correa, *La ira y el riesgo en el comportamiento personal* (págs. 165-195). UADY. (PDF)
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. España: Desclée De Brouwer. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books/about/Educaci%C3%B3n_emocional.html?id=ZbryDQAAQBAJ&printsec=frontcover&source=hp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Burgos, J. (2017). *Teoría e historia del hombre artificial: De autómatas, cyborgs, clones y otras criaturas*. Madrid: Ediciones Akal S.A. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=1y6DgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Teoria+e+historia+del+hombre+artificial:+De+aut%C3%B3matas,+cyborgs,+clones+y+otras+criaturas.&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjm4cDM56bwAhVDmAKHXVDASYQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Teoria%20e%20historia%20del%20hombre%20artificial%20%3A%20De%20aut%C3%B3matas%20%20cyborgs%20%20clones%20y%20otras%20criaturas.&f=false>
- Cardona, J., Higuera, L., y Ríos, L. (2016). *Revisión sistemática de la literatura científica: la investigación teórica como principio para el desarrollo de la ciencia básica y aplicada*. Fondo Editorial Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de: <https://elibro.net/es/lc/rafaellandivar/titulos/85301>
- Castañeda, Y., & Ligan, W. (2018). *Efectos de un programa de Terapia Racional Emotiva Conductual en la agresividad de estudiantes de tercer grado del nivel secundario de una institución educativa privada de Cajamarca*. Cajamarca: Universidad de Cajamarca.

- Cerca, R. (2017). Terapia Racional Emotiva Conductual y autolesión: una propuesta de intervención con una adolescente. *La Revista de Estudios Clínicos y Investigación Psicológica*, 5-16. Recuperado de: https://issuu.com/revistacecip/docs/vol._7_no_14__julio-diciembre_2017
- Corbera, E. (2015). *El arte de desaprender*. Barcelona: El Grano de Mostaza. Recuperado de: https://books.google.com.gt/books/about/El_arte_de_desaprender.html?id=vnWZCAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Cota, H. (2019). *Control Emocional e Ira*. (tesis de licenciatura) Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Cota-Helen.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Cruz, C., Olivares, S., y González, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria. (PDF)
- Díaz, M., Ruíz, Á., y Villalobos, A. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Bilbao : Editorial Desclee. Recuperado de: <https://elibro.net/es/lc/rafaellandivar/titulos/127910>
- Ellis, A. (2020). *Usted puede ser feliz. Terapia Racional Emotiva Conductual para superar la ansiedad y la depresión. Edición mexicana*. México : Titivillus. (PDF)
- Ellis, A., y Grieger, R. (2015). *Manual de terapia racional-emotiva. Volumen 2*. New York : Springer Publishing Company. Recuperado de: <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/ellis-manual-de-terapia-racional-emotiva-vol-ii.pdf>
- Ellis, A., Tafrate, R., y Carrillo, B. (2013). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted: Cómo dominar las emociones destructivas (Divulgación) (Edición español)*. España: Paidós. (PDF)
- Fernández, Y. (2013). *Psicología clínica y psicoterapias*. Almería: Universidad de Almería. (PDF)

- Garaigordobil, M. (2015). *Sexismo y Expresión de la ira: Diferencias de género, cambios con la edad y correlaciones entre ambos constructos*. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 35-42. (PDF)
- Goleman, D. (2012). *Emociones destructivas. Cómo entenderlas y superarlas*. Kairós. (PDF)
- Hernández, D. (2020). *Terapia racional emotiva y autoestima*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/wevg/2020/05/22/Hernandez-Dominga.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Hernández, R., Collado, C., y Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación. 6a edición*. Santa Fe: McGraw-Hill (PDF)
- Lega, L., Sorribes, F., y Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual. Una versión teórico-práctica actualizada*. Paidós. Recuperado de: <https://play.google.com/books/reader?id=c6i4DgAAQBAJ&hl=es&printsec=frontcover&pg=GBS.RA1-PR51.w.2.0.66>
- Leman, K. (2011). *Tengan un nuevo adolescente para el viernes: De respondón y malhumorado a respetuoso y responsable en solo 5 días*. Grand Rapids : Baker publishing group. Recuperado de: <https://books.google.com.gt/books?id=E5OQC7d3TMgC&printsec=frontcover&dq=Tengan+un+nuevo+adolescente+para+el+viernes:+De+respond%C3%B3n+y+malhumorado+a+respetuoso+y+responsable+en+solo+5+d%C3%ADas.&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiXw7rl6qbwAhUEUt8KHckbClwQ6AEwAHoECAIQAg#v=onepage&q=Tengan%20un%20nuevo%20adolescente%20para%20el%20viernes%3A%20De%20respond%C3%B3n%20y%20malhumorado%20a%20respetuoso%20y%20responsable%20en%20solo%205%20d%C3%ADas.&f=false>
- Mejicanos, D. (2016). *Reestructuración Cognitiva y control de ira*. (Tesis de grado). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Mejicanos-Diana.pdf>
- Muntané, M. (2012). *La mate porque era mía. Psicobiología de la ira, de la violencia y la agresividad, y de la sexualidad*. España: Ediciones Díaz Santos. (PDF)

- Naranjo, M. (2011). *Enfoques conductistas, cognitivos y racionales emotivos*. San José: Universidad de Costa Rica. Recuperado de:
https://books.google.com.gt/books?id=M_EeExBQnzcC&printsec=frontcover&dq=Enfoques+conductistas,+cognitivos+y+racionales+emotivos&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwixlNm366bwAhWidd8KHa52AmoQ6AEwAHoECAMQAg#v=onepage&q=Enfoques%20conductistas%2C%20cognitivos%20y%20racionales%20emotivos&f=false
- Ordóñez, E. (2019). *Terapia Racional Emotiva-Conductual y su influencia en la asertividad*. (tesis de licenciatura) Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/jrcd/2019/5/22/Ordoñez-Edgar.pdf> Contenido de Tesis (PDF)
- Piox, J. (2016). *Terapia racional emotiva y síntomas depresivos*. (tesis de licenciatura) Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/22/Piox-Jaqueline.pdf>
- Ramos, R., y Torres, L. (2014). *Un extraño en casa. Tiembla...llegó la adolescencia*. España: Penguin Random House. Recuperado de:
<https://books.google.com.gt/books?id=YiLWBAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Un+extra%C3%B1o+en+casa.+Tiembla...lleg%C3%B3+la+adolescencia.&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjC1ufr66bwAhVPU98KHYuOCCcQ6AEwAHoECAEQAg#v=onepage&q=Un%20extra%C3%B1o%20en%20casa.%20Tiembla...lleg%C3%B3%20la%20adolescencia.&f=false>
- Real Academia Española. (2020) (s.f). Ira. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 15 de marzo de 2021, de <https://dle.rae.es/ira?m=form>
- Ruíz, S. (2016). *Ira en adolescentes que provienen de hogares integrados y desintegrados*. (tesis de licenciatura) Guatemala: Universidad Mariano Gálvez. Recuperado de: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/94150.pdf>
- San Martín, N., García, J., Saura, C., González, C., y Vicent, M. (2015). *Capacidad predictiva de la ira sobre la ansiedad escolar en estudiantes chilenos de educación secundaria*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 1, núm. 1, 389-395. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851779039.pdf>

- Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la felicidad. Cubre tu fortaleza emocional* . Barcelona: Banshee ePub. (PDF)
- Turner, S. (2019). *Gestión de la ira. Cómo controlar la ira; dominar sus emociones, y eliminar el estrés y la ansiedad, incluidos consejos sobre el autocontrol, autodisciplina, PNL e inteligencia emocional*. España: Edición Kindle. (PDF)
- Valle, G. (2013). *Ira: un estudio en adolescentes extrovertidos e introvertidos* . (tesis de licenciatura) Guatemala : Universidad Mariano Gálvez. Recuperado de: <https://glifos.umg.edu.gt/digital/84373.pdf>
- Vidal, R. (2015). *Abordaje psicológico de adolescentes y jóvenes con TDAH*. Revista Iberoamericana de psicología, 15-23. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5288479>