

**CREENCIAS IRRACIONALES EN JOVENES CON ALTAS CAPACIDADES
INTELECTUALES DE GRADO DIEZ Y ONCE DE COLEGIOS OFICIALES DE LA
CIUDAD DE SANTA MARTA**

ELAINE VILLA
NICOLE VÁSQUEZ
Investigadoras

ANGELICA PEÑA
Directora de proyecto de grado

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
ABRIL DE 2008

RESUMEN

Esta investigación es basada en el enfoque cuantitativo el cual mide características o variables que pueden tomar valores numéricos y deben describirse para facilitar la búsqueda de posibles relaciones mediante el análisis estadístico. *Cook y Reichart (citado por Meza)*, en este caso la presencia de creencias irracionales en una población con altas capacidades intelectuales de los colegios oficiales de la ciudad de Santa Marta, basados en la aplicación del I.B.T modificado (Elaborado por Albert Ellis y modificado por Walter Riso), con el objetivo de describir la presencia de estas dentro de dicha población, utilizando en la investigación el método descriptivo, el cual tiene por objeto describir y evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del 'tiempo' (Hayman, p. 92)

Se manejó una población total de 10 estudiantes que oscilaban entre los 14 y los 16 años de edad y quienes fueron la muestra a utilizar en la aplicación del instrumento, dando como resultado la presencia de algunas de las creencias irracionales establecidas por Ellis en el cuestionario del IBT Modificado, mostrando una prevalencia de cuatro creencias en especial; Necesidad de control, Auto-exigencia, Culpar a Otro y Reacción a la Frustración, como creencias presentes en este tipo de población, apartando estas de las características predominantes de la etapa adolescente en la que se encuentran estos jóvenes como lo sugiere DSMIV, APA, 1995. *“en este periodo la mayor parte de los jóvenes toman decisiones acerca de la elección vocacional, el proyecto de vida, se adoptan creencias, actitudes, expectativas y modos de comportamiento que pueden perdurar en la vida adulta. El problema surge cuando estas formas de pensar y comportarse no son adaptativas para el individuo. Los rasgos de personalidad sólo constituyen trastornos de personalidad cuando son inflexibles y desadaptativos y cuando causan un deterioro funcional significativo o un malestar subjetivo”*.

Finalmente se realizó un análisis del proceso investigativo y los resultados obtenidos recomendándose la realización de una investigación correlacional, cuyo objetivo general sea comparar las creencias presentes en adolescentes con un nivel académico promedio con la población estudiada en esta investigación, para que se obtenga información relevante acerca de las creencias irracionales características de la adolescencia y cuales son predominantes en este tipo de población, dejando de lado la etapa en la que se encuentran.

NOTA DE PRESENTACIÓN

JURADOS

DIRECTOR DE PROGRAMA

*Estoy segura
hoy no me dejo para otro día
hoy tengo razón para la euforia
me he retirado a la soledad
con varios genios de la música*

*No soy rápida para oírme
pero he aprendido a esperarme
hasta cuando del agujero más profundo
salga algún reflejo
pues nada empezado tiene final en este mundo
a no ser que se trate de un sonido puro*

*Imagínate, hoy por suerte
me tocó a mí la compulsión del aire
la acústica maternal del celestial misterio
¡hoy por suerte me tocó a mí!
Y no me aplazaré
Voy a embriagarme
Con un Magnificat de Bach.*

Olga Malaver

AGRADECIMIENTOS

En un día como hoy queremos agradecer a todas las personas que colaboraron en el desarrollo de nuestra carrera, aquellos que aportaron un granito de arena para que seamos profesionales integrales y competentes.

Gracias a la Psicóloga Carmelina Paba, que con su orientación metodológica hizo posible la realización de nuestro proyecto de grado; a Psicóloga Angélica Peña por darnos la atención y ayuda para el desarrollo de este proyecto y al Psicólogo Guillermo Staadent por enseñarnos a utilizar el lenguaje de manera adecuada dentro de un proyecto investigativo, dotándolo de fluidez y gramática entendible para todo tipo de lector.

Es importante reconocer el apoyo y colaboración que obtuvimos de nuestros jóvenes superdotados al permitirnos conocer más acerca de su concepción del mundo al que pertenecen.

DEDICATORIAS

A lo largo de mis estudios universitarios existieron obstáculos, tropiezos y escalones que subir o bajar para poder obtener lo que hoy se convierte en el inicio de otro capítulo del libro de mi vida.

Quedaron atrás, lágrimas, afanes y tristezas que en determinado momento llegaron a turbar el curso de mi carrera.

Pero es ahora y en este espacio donde doy gracias a la vida y a Dios por haber puesto en mi camino a seres que me brindaron una mano amiga, una palabra de aliento o simplemente un gesto de apoyo cuando más lo necesite.

Gracias a la mujer que dio más de lo humanamente posible para que me convirtiera en lo hoy soy, mi madre; gracias a mi hermano por hacerme ver los errores y levantarme cuando me sentía caer; gracias a mi padre por sus consejos y gracias a mi amigo, mi confidente y mi amor por llegar a mi vida para mostrarme que sí se puede ser feliz.

ELAINE VILLA SUAREZ

A ese Ser Supremo que me dio la sabiduría y fortaleza para salir adelante durante todo este tiempo; que no me dejó desfallecer en los momentos de angustia y que cuando toque fondo me tomó en sus brazos para que recuperara fuerzas

A la Mujer que me dio la vida que me motivó a quedarme y comenzar nuevamente. A ella que por la sabiduría que dan los años me mostró lo importante de luchar por los sueños que uno realmente quiere y que aunque se presente muchas adversidades lo importante es aprender a levantarse y tener la fortaleza de seguir caminando.

A El hombre que me brindó la oportunidad de estudiar gracias a su apoyo económico, a el que solo me tiene en sus recuerdos como *“la niña de sus ojos”*.

A todos aquellos que recorrieron este largo camino y con quienes compartimos los mismos sueños y luchamos tantas veces por salir adelante; a todos ellos quienes fueron apoyos en momentos en los que pensamos desfallecer; aquellos que aun siguen luchando por terminar este gran sueño que un día surgió y que hoy es una realidad.

A la amiga que desde el inicio estuvo allí, siendo un apoyo y compañera fiel de aventuras y desventuras, la confidente y colega.

Finalmente al hombre que me acompaña hoy, con quien tengo la dicha de celebrar la realización de este gran sueño y quien ha sido el apoyo, mi refugio y el amor que tanto he esperado. Ik Houd Van Jou

NICOLE VASQUEZ GUERRERO

CREENCIAS IRRACIONALES EN JOVENES CON ALTAS CAPACIDADES
INTELECTUALES DE GRADOS DIEZ Y ONCE DE COLEGIOS OFICIALES DE
LA CIUDAD DE SANTA MARTA

NICOLE VASQUEZ GUERRERO
ELAINE VILLA SUAREZ

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
SANTA MARTA
2008

CREENCIAS IRRACIONALES EN JOVENES CON ALTAS CAPACIDADES
INTELECTUALES DE GRADOS DIEZ Y ONCE DE COLEGIOS OFICIALES DE
LA CIUDAD DE SANTA MARTA

ANGELICA PEÑA
Asesora de Temática

UNIVERSIDAD DEL MAGDALENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
SANTA MARTA
2008

CONTENIDO

1. RESUMEN	1
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
2.1. JUSTIFICACION	5
2.2 OBJETIVOS	
2.2.1 OBJETIVO GENERAL	7
2.2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	7
3. MARCO TEORICO	8
3.1 Sistema de Creencias	9
3.1.1 Las creencias Irracionales se caracterizan	9
3.1.2 Las Creencias Irracionales más comunes en todas las	
3.1.3 Personas	10
3.1.3.1 Creencias Irracionales en la niñez y adolescencia	11
3.1.3.2 Creencias Irracionales comunes en la infancia	11
3.1.3.3 Creencias Irracionales comunes en los adolescentes	12
3.1.4 Clasificación de las creencias	13
3.1.4.1 Necesidad de Aprobación	13
3.1.4.2 Auto-exigencia	14
3.1.4.3 Culpar a Otros	15
3.1.4.4 Reacción a la Frustración	15
3.1.4.5 Irresponsabilidad Emocional	16
3.1.4.6 Ansiedad por Preocupación	16
3.1.4.7 Evitación de Problemas	17
3.1.4.8 Dependencia	18
3.1.4.9 Influencia del Pasado	18
3.1.4.10 Territorialidad	18
3.1.4.11 Perfeccionismo	19
3.1.4.12 Necesidad de Control	19
3.1.4.13 Normatividad	19
3.2.1 Teoría del A-B-C de Ellis	19

3.3 Niños superdotados	23
4. DEFINICIÓN DE VARIABLES	31
5. METODOLOGÍA	33
5.1 Tipo de Investigación	34
5.2 Población y Muestra	34
5.3 Técnicas E Instrumentos	34
5.4 Procedimiento	36
6. ANALISIS DE RESULTADOS	41
7. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	55
8. RECOMENDACIONES	60
9. BIBLIOGRAFIA	61

ANEXOS

LISTA DE TABLAS

1. DEFINICIÓN DE VARIABLES	33
2. CARACTERIZACIÓN DE LOS SUJETOS MUÉSTRALES	36
3. CLASIFICACIÓN DE LAS CREENCIAS IRRACIONALES	38
4. NECESIDAD DE APROBACIÓN	41
5. AUTOEXIGENCIA	42
6. CULPAR AL OTRO	43
7. REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN	44
8. IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL	45
9. ANSIEDAD POR PREOCUPACIÓN	46
10.EVITACIÓN DE PROBLEMA	47
11.DEPENDENCIA	48
12.INFLUENCIA DEL PASADO	49
13.PERFECCIONISMO	50
14.TERRITORIALIDAD	51
15.NECESIDAD DE CONTROL	52
16.NORMATIVIDAD	53

LISTA DE GRAFICOS

1. NECESIDAD DE APROBACIÓN	41
2. AUTOEXIGENCIA	42
3. CULPAR AL OTRO	43
4. REACCIÓN A LA FRUSTRACIÓN	44
5. IRRESPONSABILIDAD EMOCIONAL	45
6. ANSIEDAD POR PREOCUPACIÓN	46
7. EVITACIÓN DE PROBLEMA	47
8. DEPENDENCIA	48
9. INFLUENCIA DEL PASADO	49
10. PERFECCIONISMO	50
11. TERRITORIALIDAD	51
12. NECESIDAD DE CONTROL	52
13. NORMATIVIDAD	53

1. RESUMEN

Esta investigación es basada en el enfoque cuantitativo el cual mide características o variables que pueden tomar valores numéricos y deben describirse para facilitar la búsqueda de posibles relaciones mediante el análisis estadístico. *Cook y Reichart (citado por Meza)*, en este caso la presencia de creencias irracionales en una población con altas capacidades intelectuales de los colegios oficiales de la ciudad de Santa Marta, basados en la aplicación del I.B.T modificado (Elaborado por Albert Ellis y modificado por Walter Riso), con el objetivo de describir la presencia de estas dentro de dicha población, utilizando en la investigación el método descriptivo, el cual tiene por objeto describir y evaluar ciertas características de una situación particular en uno o más puntos del 'tiempo' (Hayman, p. 92)

Se manejó una población total de 10 estudiantes que oscilaban entre los 14 y los 16 años de edad y quienes fueron la muestra a utilizar en la aplicación del instrumento, dando como resultado la presencia de algunas de las creencias irracionales establecidas por Ellis en el cuestionario del IBT Modificado, mostrando una prevalencia de cuatro creencias en especial; Necesidad de control, Auto-exigencia, Culpar a Otro y Reacción a la Frustración, como creencias presentes en este tipo de población, apartando estas de las características predominantes de la etapa adolescencial en la que se encuentran estos jóvenes como lo sugiere DSMIV, APA, 1995. *“en este periodo la mayor parte de los jóvenes toman decisiones acerca de la elección vocacional, el proyecto de vida, se adoptan creencias, actitudes, expectativas y modos de comportamiento que pueden perdurar en la vida adulta. El problema surge cuando estas formas de pensar y comportarse no son adaptativas para el individuo. Los rasgos de personalidad sólo*

constituyen trastornos de personalidad cuando son inflexibles y desadaptativos y cuando causan un deterioro funcional significativo o un malestar subjetivo”.

Finalmente se realizó un análisis del proceso investigativo y los resultados obtenidos recomendándose la realización de una investigación correlacional, cuyo objetivo general sea comparar las creencias presentes en adolescentes con un nivel académico promedio con la población estudiada en esta investigación, para que se obtenga información relevante acerca de las creencias irracionales características de la adolescencia y cuales son predominantes en este tipo de población, dejando de lado la etapa en la que se encuentran.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La atención a los adolescentes superdotados establece uno de los problemas de mayor interés actualmente de la educación especial. Los investigadores desde las diversas áreas han mostrado una sensibilidad a esta problemática ya que ellos buscan por medio de todas estas indagaciones mostrar los diversos programas que se pueden llevar a cabo para el adecuado desarrollo de las potencialidades y talentos de dichas personas.

Tannenbaum (1983) plantea que el adolescente superdotado se caracteriza por: capacidad general (factor G de los test de inteligencia), capacidades espaciales, (aptitudes y habilidades espaciales), factores no intelectuales (fuerza personal, dedicación, voluntad de hacer sacrificios), factores ambientales (familia y escuela) factores fortuitos (circunstancias imprevistas que se les presentan a los niños) (citado por Betancourt, Valadez y Martínez 1995).

En una persona con altas capacidades se tienen que dar tres factores: creatividad, alta capacidad intelectual y motivación hacia la tarea. Un joven con altas capacidades debe ser detectado cuanto antes, para poder ofrecerle el entorno educativo, social y emocional adecuado para que desarrolle dichas capacidades.

Los adolescentes capaces de un alto rendimiento incluyen aquellos con demostradas realizaciones, logros y o habilidad potencial en cualquiera de las siguientes áreas:

- ❖ Habilidad intelectual general
- ❖ Aptitud académicas específicas
- ❖ Pensamiento creativo y productivo

❖ Habilidad para el liderazgo

Los estudios realizados hasta el momento solo plantean la posibilidad de conocer la parte educativa, su desarrollo a nivel de la institución en la que se encuentra la población de jóvenes con altas capacidades; pero en ¿Donde queda la connotación emocional de un adolescente con altas capacidades intelectuales?; ¿Que ideas tiene acerca de si mismo? ¿Cómo se ve frente al mundo que lo rodea? ¿Cuales son las diferentes creencias que presentan según su género?. Estos interrogantes se responde someramente y es a partir de esto que surge la inquietud de conocer las creencias que presentan los jóvenes con altas capacidades; para ello se tiene en cuenta la condición de superdotacion de estos jóvenes, cabe resaltar, la posible presencia de ideas erróneas con respectos a sus capacidades intelectuales, todo esto siguiendo la Teoría planteada por Albert Ellis (RET) en donde las creencias están divididas en Racionales, Nucleares e Irracionales, definiéndose como Creencias flexibles en formas de deseos y anhelos; interpretaciones fundamentales desarrolladas desde la infancia e inflexibles y demandantes respectivamente. (ELLIS, Albert & BERNARD, Michael E. "Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research". Springer Science Business Media, Inc. EEUU (2006).

Por otro lado Ortega y Gasset decía: “Las creencias cumplen su función siendo el fundamento de un modo de vida y de las acciones que determinan a una persona. Su vinculación con la verdad no es ni mucho menos necesaria, incluso puede ser contradictoria consigo misma”.

Los entornos sociales y educativos y su connotación emocional le permiten al adolescente ir formando unas bases fundamentales para que se establezcan en ellos un sistema de creencias racionales o irracionales. Ya que estos entornos son donde se establecen verdades que se creen de una manera segura y aunque no se conozcan las razones ni las condiciones que las hacen verdaderas se creen, sin ninguna duda; ya que estas vienen a ser la base de nuestras vidas, donde la

mayoría de estas son aprendidas según el género que corresponda y el lugar que se posea dentro del entorno social.

La ciudad de Santa Marta como ente territorial, el cual presenta una autonomía para la mejora de la educación; cuenta con investigadores como la Doctora Carmelina Paba Barbosa, con su grupo investigativo Cognición y Educación, el cual con sus aportes buscan establecer conceptos y redefinir muchos ya establecidos, por las creencias e ideas erróneas que se establecen en los individuos, señalan los puntos claves acerca de la educación especial y como se maneja, cuales son sus características más relevantes y como se puede trabajar para la mejora de la calidad en la educación especial.

Partiendo de lo antes mencionado; de las condiciones en las que se debe mantener a un adolescente con tales capacidades y no solo en el ámbito educativo; si no algo tan importante como lo es su entorno, es que surge este interrogante ¿Cuáles son las creencias irracionales de los jóvenes con capacidades excepcionales y como se diferencian estas según el género?

2.2 JUSTIFICACION

Mucho se ha dicho de los jóvenes que poseen habilidades superiores, ya sea en áreas específicas o un amplio conocimiento general, pero la realidad de estos jóvenes no solo se centra en su intelecto sino en como ellos sopesan, enfrentan y entienden la situación “anormal” en que se están desarrollando por ser en cierto grado distinto, a los demás. Sería de gran ayuda para padres, psicólogos y pedagogos el poder saber y comprender la forma de pensar de estos adolescentes con respecto a las necesidades básicas de su vida o simplemente el poder manifestar como es su visión de las cosas y los cambios cognitivos y emocionales a los cuales se enfrentan. Partiendo de este hecho, tengamos presente el concepto de superdotación y talento para lograr una visión más amplia acerca del tema a tratar: Según *La Oficina de Educación de los Estados Unidos* jóvenes dotados y talentos “son aquellos identificados por personas profesionales calificadas quienes por virtud de habilidades destacadas, son capaces de un alto rendimiento. Estos son jóvenes que requieren programas educacionales diferenciados y servicios más allá de aquellos provistos normalmente por el programa regular de manera que se hagan cargo de su contribución a sí mismos y a la sociedad”.

Entendiendo lo antes dicho, se hace necesaria la investigación con el fin de plantear lineamientos base a cerca del tipo de creencias que pueden manifestar estos jóvenes con respecto a su vida y las habilidades que estos poseen, para así lograr una mejor adecuación de estos en un entorno educativo y a un contexto social determinado.

Esta adaptación se lograría según lo planteado por Ellis en la Teoría y la Práctica de la RET (Terapia Racional Emotiva), donde se plantean las técnicas para discutir las creencias irracionales de los individuos y a partir de ellas idear estrategias que permitan cambiar sentimientos y conductas hacia directrices más deseadas. Algunas de estas técnicas son: La imaginación Racional Emotiva (

Maulsdy, 1975; Ellis 1974); Role-playing (Ellis,1978); Enseñanza de la Semántica General (Korzybski, 1933); Imágenes Mentales Positivas (Maulsby,1975; Elois,1974), entre otras.

Todo esto hace parte de la necesidad de la realización de esta investigación por intervenir en un fenómeno que está afectando a un número de jóvenes de la comunidad samaria, ya que a través de un proyecto de identificación de superdotacion y talento en colegios oficiales, realizada por el grupo de investigación “ Cognición y Educación “ de la Universidad del Magdalena, se ha identificado una población significativa, la cual teniendo en cuenta nuestro contexto cultural, la calidad de la educación en comparación con las grandes urbes de Colombia, hace significativo y necesaria esta investigación, con el fin de determinar si esta población manifiesta algún tipo de creencia irracional con respecto a su nueva condición y habilidades a desarrollar dentro de un medio no acostumbrado a personas con estas cualidades superiores y en donde el genero funcionaria como determinante en la presencia de estas en la población; entendiéndose genero “como una categoría de análisis en sociología y antropología que denota un conjunto de normas y convenciones sociales del comportamiento sexual de las personas”. VALERA, Violeta, Contra la "teoría literaria" feminista, Vigo, Editorial Academia del Hispanismo, 2007.

Esto a través de la utilización del cuestionario I.B.T Modificado, que ha sido utilizado para la identificación de creencias irracionales en diferentes poblaciones, pero no se había manejado para una población con características tan específicas como la aquí estudiada.

2.3. OBJETIVOS

2.3.1 OBJETIVO GENERAL

- ❖ Describir las creencias irracionales de los jóvenes con altas capacidades intelectuales de grados diez y once de colegios oficiales de la ciudad de Santa Marta a través de la aplicación del cuestionario I.B.T Modificado.

2.3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ❖ Caracterizar las creencias irracionales presentes en los jóvenes con altas capacidades intelectuales de la ciudad de Santa Marta.
- ❖ Establecer cuales son las creencias irracionales presentes en la población de sexo masculino y cual en la de sexo femenino.

3. MARCO TEORICO

Decía Ortega que las ideas se tienen, pero en las creencias se está. Las creencias son creencias por dos motivos: Porque estamos seguros de su verdad, por más que no podamos tener claras y precisas las razones que las hacen verdaderas, y porque son el suelo sobre el que apoyamos nuestra vida, nuestras relaciones, nuestros pensamientos y nuestras acciones. Las creencias, la mayoría de las veces, son inconscientes, no sabríamos siquiera formularlas claramente. Porque son como el suelo que pisamos, que no nos damos cuenta de que vamos sobre él a no ser que nos encontremos una dificultad o un tropiezo.

Tema muy interesante sobre las creencias y las ideas es su relación con la verdad. Pero eso requiere un estudio que sobrepasa la intención de este escrito. Baste decir que dicha relación no es ni mucho menos sencilla. Las creencias cumplen su función siendo el fundamento de un modo de vida y de las acciones que determinan a una persona. Su vinculación con la verdad no es ni mucho menos necesaria, incluso puede ser contradictoria consigo misma en algunos aspectos: Científicos cuya conducta se guía por pautas basadas en creencias contradictorias con los postulados de su propia ciencia; cristianos racistas, e incluso cristianos que rinden culto a determinadas formas de idolatría y magia. Por eso tenemos que hablar de "creencias" en plural, porque difícilmente el hombre se construye en una unidad sin fisuras y contradicciones, salvo los héroes y los santos.

Las creencias evidentemente son prejuicios, y una de las tareas importantes del hombre cultivado es precisamente tenerlas en cuenta y, en su medida, purificarlas mediante la crítica correspondiente, a través de las ideas.

3.1 Sistema de Creencias:

El sistema de creencias a las que Ellis alude, comprende la siguiente gama de cogniciones:

- I. Observaciones, (no evaluativos) que se limitan a lo observado: "El hombre está caminando".
- II. Inferencias (no evaluativos) que incorporan hipótesis o supuestos que pueden ser acertados u erróneos: "El hombre que está caminando intenta llegar a la oficina, está apurado".
- III. Evaluaciones demandantes o "debo-perturbadoras" "Necesito absolutamente dormir la siesta" "Debo aprobar el examen".

Adviértase que las evaluaciones demandantes se caracterizan por su rigidez e intolerancia a la frustración. Las evaluaciones serán denominadas por Ellis "Creencias" y calificadas de irracionales las demandantes y de racionales las preferenciales.

Dentro del sistema es importante diferenciar las inferencias de las creencias, ya que:

- I. Las inferencias pueden ser acertadas (ajustadas a la realidad) o erróneas.
- II. Las creencias pueden ser racionales o flexibles o ser rígidos. Cuando estas creencias son rígidas son llamadas creencias irracionales y toman la forma de los debo, deberías absolutos, tengo etc.

3.1.1 Las creencias Irracionales se caracterizan por:

- I. Ser lógicamente inconsistentes. (Parten de premisas falsas o resultan de formas incorrectas de razonamiento).
- II. Ser inconsistentes con la realidad. (No concordantes con los hechos, distinto a lo observable).
- III. Ser dogmáticas, absolutistas, expresadas con demandas (en vez de preferencias o deseos). Aparecen términos como, necesito, debo, debe no puedo, jamás. En lugar de prefiero, es mejor, no me gusta, es peor. Etc.
- IV. Conducir a conductas o emociones inapropiadas o auto-saboteadoras.
- V. No ayudar o impedir el logro de los objetivos de la persona.

Estas demandas pueden estar dirigidas hacia:

- a) Uno mismo, Ej. "yo debo ser exitoso",
 - b) Hacia los otros, Ej. "tu debes escucharme"
 - c) Hacia el mundo en general, Ej. "la vida debe ser fácil".
-
- I. La "tremendización" o exageración del daño o significado del hecho. Cuando la creencia es expresada de manera que una situación es 100 por ciento terrible, peor de lo que debería ser.
 - II. La "no-soport-itis" o baja tolerancia a la frustración, la persona no puede imaginar tolerar situaciones, que de hecho existen y son tolerables.
 - III. La "condena global", de uno mismo, de otras personas, o del mundo (la vida en general). La persona tiende a ser excesivamente crítica consigo misma, con los demás y /o con las condiciones de vida.

3.1.2 Las Creencias Irracionales más comunes en todas las personas:

- I. Uno debe tener el amor o la aprobación de todas las personas que le resultan significativas.
- II. Uno debe ser competente, adecuado y exitoso en todas las cosas importantes o caso contrario, uno es una persona inadecuada e inservible.
- III. La gente "debe absolutamente" actuar honradamente y consideradamente y si no lo hacen, deben ser considerados malos y/o despreciables y ser culpados y condenados.
- IV. Es tremendo y horrible cuando las cosas nos son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.
- V. Los trastornos emotivos o sufrimientos provienen de presiones externas y uno tiene poca capacidad de controlar sus sentimientos o cambiarlos.
- VI. Si algo es o puede ser peligroso o temible, uno debe estar constantemente preocupado (y extremadamente) y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

- VII. Uno no puede enfrentar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil evitarlas.
- VIII. Uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos, y uno no puede solo conducir su propia vida.
- IX. Nuestra historia pasada, es un importante determinante de nuestra vida y conducta actual, y si algo ha afectado alguna vez fuertemente nuestra vida deberá tener indefinidamente similar efecto.
- X. Las perturbaciones de las otras personas son horribles y uno debe sentirse sumamente alterado por ellas.
- XI. Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para los problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.
- XII. La máxima felicidad se puede alcanzar mediante la inercia o inactividad o disfrutando pasiva o despreocupadamente.

3.1.2.1 Creencias Irracionales en la niñez y adolescencia

Creencias Nucleares:

- I. Debo ser aprobado y amado por las personas que me importan.
- II. Debo tener todo aquello que quiero.
- III. No debo pasar incomodidades y debo estar siempre entretenido.

3.1.2.2 Creencias Irracionales comunes en la infancia:

- I. Es horrible si no le gusto a los otros.
- II. Si cometo un error no seré querido.
- III. Todo debe ser a mi manera.
- IV. Todo me debe resultar fácil.
- V. Debo tener todo lo que quiero.
- VI. El mundo debería ser justo, y los malos deben ser castigados.
- VII. Debo ganar.
- VIII. Si me critican por algo, es que no soy valioso.

- IX. No puedo cambiar, yo soy así.
- X. Mis reales sentimientos deben permanecer ocultos. No deben ser conocidos por otros.
- XI. Solo existe una manera correcta de hacer, pensar, sentir.
- XII. Todas las personas deben aceptarme y quererme.
- XIII. Las personas valen más o menos dependiendo de su raza, posición social, o grado de preferencia de los papás.
- XIV. Es horrible tener que esperar o estar aburrido.
- XV. Los adultos deben ser perfectos.

3.1.2.3 Creencias Irracionales comunes en los adolescentes:

- I. Es horrible no ser aceptado por mi grupo.
- II. No debo cometer errores, especialmente errores sociales.
- III. Si mis padres se equivocan, es vergonzoso.
- IV. Soy así, no puedo cambiar.
- V. El mundo debe ser justo.
- VI. Las cosas deben ser de la manera que yo espero que sean.
- VII. No puedo soportar la crítica.
- VIII. Es mejor no arriesgarse y evitar el equivocarse.
- IX. Yo no tengo la culpa, son otros los que me hicieron hacerlo.
- X. Las personas valen más si son más capaces, ricas, atractivas, etc.

La discusión de las creencias irracionales se puede llevar a cabo de diferentes maneras. En el ámbito cognitivo, pueden ser sustituidas por creencias racionales o frases sensatas de afrontamiento; pueden ser disminuidas practicando algunas de las enseñanzas de la semántica general (korzybski, 1933); pueden contradecirse al sustituirse por imágenes mentales positivas (Maultsby, 1975; Elois, 1974); pueden combatirse enfocándose sobre las desventajas específicas que crean y las ventajas que conlleva al prescindir de ellas; pueden ser suplantadas por métodos de resolución de problemas alternativos; pueden borrarse del pensamiento mediante distracción cognitiva, y por detección del pensamiento; y pueden

disminuirse la aplicación de muchos otros tipos de métodos de pensamiento. (Ellis & Abrahms, 1978; Ellis, 1984^a, 1984b; imprenta-a, imprenta-b).

La teoría y la práctica de la RET (Terapia Racional Emotiva) también entienden que las mejores técnicas para discutir las creencias irracionales de las personas y de ayudarlas a cambiar sus sentimientos y conductas hacia directrices más deseables, suelen normalmente tener un carácter emotivo y conductual. En el ámbito emotivo, por lo tanto, emplea un número de métodos experimentales seleccionados incluyendo: imaginación racional emotiva (Maulsby, 1975; Ellis, 1974); ejercicios para vencer la vergüenza (Ellis, 1969,1971); role-playing (Ellis, 1978; aceptación incondicional del cliente por parte del terapeuta (Ellis, 1962,1972c,1976c); el empleo de auto-afirmaciones y auto diálogos de apoyo (Ellis,1979d) y otras técnicas más de Ellis.

3.1.3 Clasificación de las creencias:

Ellis creó 10 creencias irracionales y Walter Rizo propuso 3 más que se complementan y se conceptualizan a continuación:

3.1.3.1 Necesidad de Aprobación:

“Para ser feliz es necesario que todo el mundo nos aprecie, nos apruebe y nos trate con simpatía”.

La necesidad de aprobación se refiere a la necesidad apremiante de ser reconocido por personas significativas, por tanto, es irracional por que el individuo pretende ser amado por lo que hace y no por lo que es. Aunque resulte ilógico esta es una de las más importantes ideas que los padres inculcan a sus hijos pequeños de tal forma que estos desarrollan comportamientos encaminados, no a satisfacerse a si mismos, sino a complacer a los demás para conseguir afecto, lo que se traduce en insatisfacción e infelicidad.

El resultado final es que llevando las cosas a sus últimos extremos, los individuos llegan a renunciar a vivir su propia vida, dejándola en manos de los demás, de manera que la persona actúa, inclusive no por propia convicción, sino para quedar bien con los otros.

Por otra parte, adoptando un punto de vista racional, no es difícil comprender que es imposible caer bien a todo el mundo. Haga lo que haga el individuo, siempre encontrará un pequeño porcentaje de personas que estarán plenamente de acuerdo con sus actos y opiniones; y otra pequeña porción de gente se opondrá encadenadamente a su proyecto, se situaran en la oposición, por lo que se llega a conceptualizarnos como enemigos lo cual sería un pensamiento distorsionado.

3.1.3.2 Auto-exigencia.

“Tenemos que demostrar que entendemos de todo y que somos competentes en todo, para considerarnos valiosos”.

Lo cierto es que las personas suelen autodefinirse en función de lo que se realiza, no en función de lo que realmente son. Por eso, mucha gente sólo se otorga valor cuando actúa “completamente” y sin fallas. Por supuesto que no es mala la curiosidad, el ánimo experimentador y la voluntad de superarse en todos los terrenos posibles; pero el querer ser totalmente competente es en sí paralizante, ya que el temor a fracasar puede conducir a no intentar nada.

Realmente, lo que la persona está haciendo en el fondo, es compararse continuamente con los de más, entablando una especie de competencia que sólo conduce a la ansiedad excesiva. Mucha gente que se exige a sí misma (o que demanda utópicamente de los demás) una perfección a ultranza está perdiendo de vista la realidad de que todos por el hecho de ser humanos son, falibles, imperfectos; es decir, que se equivocan con mucha frecuencia. Es imposible dejar de cometer algunos errores a lo largo de la vida y por eso mismo resulta absurdo mantener tales pretensiones.

Lo realista, lógico y razonable es en primer lugar aceptarse como seres humanos, con limitaciones, errores y fallas. En segundo lugar, no desesperarse ni culparse

por las equivocaciones que se cometen, ya que la desesperación y la culpa son dos sentimientos a menudo inútiles y paralizantes. Antes bien lo que conviene es ser indulgentes consigo mismo, comprendiendo que es inevitable tener algún traspie, ya que así es la condición humana y sacar las consecuencias pertinentes de las fallas para evitar caer de nuevo en la misma trampa en el futuro.

3.1.3.3. Culpar a Otros:

“Algunas personas son malas y merecen escarmiento”.

Esta idea es la base de los prejuicios étnicos y arranca de una cándida diferenciación dicotómica entre lo “bueno” y lo “malo” sin admitir matices intermedios, y lo que realmente quiere decir es que “ la gente igual a uno es buena, mientras que los que son diferentes si son malos. Al menos son sospechosos en principio. En realidad, esta idea viene a ser una prolongación de la primera, ya que aquí se trata no sólo de conseguir el aprecio y afecto de los demás, sino de alcanzarlo hasta un grado tal que también los otros aborrezcan a aquellas personas que han causado algún perjuicio y han hecho daño, se oponen o simplemente, caen mal. Quien mantiene esta idea tampoco concede a los otros su derecho a equivocarse, sino que simplemente dictamina que han obrado mal, según su personal sentido de justicia, colocando la etiqueta de “indeseables”, que por supuesto, debería ser evidente para los demás como lo es para si mismo.

3.1.3.4 Reacción a la Frustración:

“Es terrible que las cosas no salgan como a uno le gustaría”.

En esta idea se percibe como una catástrofe la frustración, por lo cual no se buscan estrategias de solución y por el contrario se reacciona desfalleciendo ante los problemas. De nuevo tenemos que procurar situar las cosas en su justa medida, el mundo, la vida, es como es, y no pueden ser cambiados. A lo largo de la existencia hay que encontrarse con problemas y contratiempos: enfermedades, frustraciones, fracasos, etc. Pero un problema no es una catástrofe, sino más bien una situación habitual, normal, por la que todo el mundo ha de pasar alguna que otra vez sin necesidad de desmoronarse forzosamente. Las condiciones de esta

vida, las cláusulas del contrato que implícitamente rigen la existencia, implican el sufrimiento en carne propia de enfermedades, dolor, angustia y muerte; realidades francamente desagradables, difíciles, calificables de “horrorosas” o “terribles”.

3.1.3.5 Irresponsabilidad Emocional:

“Muchas desgracias se origina porque así esta escrito y nosotros tenemos poca capacidad para controlar los acontecimientos”.

De nuevo nos encontramos con un pensamiento típico de aquellas personas incluidas en la categoría de control externo, que se consideran juguete del destino, sin apenas capacidad de control de sus propias vidas y por lo tanto propensas a los sentimientos de indefensión, tendencias depresivas y fácil desesperación. Es sorprendente comprobar como en las postrimerías del siglo XXI, mucha gente consulta ávidamente su horóscopo en las hojas del periódico antes de planificar sus actividades diarias, o se hace echar las cartas para buscar solución a sus problemas. Y no se trata solo de gente sin la menor preparación cultural, sino también de profesionales, políticos y personas cuya mentalidad debería suponerse racionalista, caen en todo tipo de supersticiones.

Cierto es que hay acontecimientos que no se pueden controlar en absoluto; el hecho de haber nacido hombre o mujer, de tener un determinado color de ojos o de cabello, va más allá de las posibilidades de control, de igual manera, el hecho de la muerte o de las enfermedades y de accidentes que han sobrevenido o que aún están por llegar se escapan al control directo.

3.1.3.6 Ansiedad por Preocupación:

“Si algo puede salir malo resultar peligroso, tenemos que estar siempre preocupados esperando lo peor”.

La actitud catastrófica es muy típica de ciertas personas que tienen una visión sesgada del mundo y de la vida, que jamás esperan nada bueno, que solo se fijan en los aspectos mas negativos de sus biografías e imagina que jamás las han ocurrido ni les ocurrirá nada positivo. Son los lectores asiduos y exclusivos de las páginas de sucesos de los periódicos, lo pregoneros de las desgracias que de

cuando en cuando afligen inevitablemente a sus parientes, amigos y vecinos. Tal vez han sido adecuados en esa visión fatalista y continúan realimentando su pesimismo día a día, a base de rebuscar en el “cubo de la basura” de su propia existencia. Son aquellos que, cuando alguien les menciona un viaje, piensan inmediatamente en un accidente,; si les hablan de un pequeño bultito en la piel, automáticamente están invocando al cáncer, y cuando un bebe esta próximo a nacer se empeñan en adoctrinar a la futura mamá con todo el repertorio de las posibles malformaciones congénitas que acechan a los recién nacidos.

3.1.3.7 Evitación de Problemas:

“Es mejor evitar las responsabilidades que enfrentarse a ellas”.

Solemos evitar responsabilidades por temor a hacerlo mal, no dar la talla, o a quedar en ridículo. Al pedir que se de una charla o una conferencia y se rehúsa hacerlo por temor a ponerse nervioso y pasar un mal rato en publico; al querer hacer un cumplido a alguien pero se renuncia por miedo al aforamiento que puede ocasionar el intentarlo; si existe la propuesta de un ascenso en el trabajo se experimenta angustia pensando en las nuevas responsabilidades que ello implica. Aunque en efecto la primera reacción al malestar o incomodidad inmediata que muchas situaciones conllevan sea tratar de evitarlas a la larga, sin embargo las consecuencias pueden ser peores que hehecho de enfrentarse a esas pequeñas ansiedades: no salir jamás del anonimato; no llegar a consolidar una relación de amistad que habría gustado entablar, perder una buena ocasión laboral etc, suponen todas ellas, indudablemente un costo mucho mayor que las incomodidades inmediatas del nerviosismo, el azoramiento o la ansiedad por la falta de rodaje al emprender algo nuevo.

3.1.3.8 Dependencia:

“Necesitamos apoyarnos en alguien más fuerte en quien confiar”.

La necesidad de apoyarse continuamente en quienes saben más, son más fuertes o tiene respuesta para todo, se inculca a los adolescentes desde la más tierna edad. Es decir, se les programa para que queden condicionados en el futuro por la

idea de que “todo loase mal”, que “no saben” y que es mejor encargar a otros las múltiples y difíciles tareas que ellos “jamás” conseguirán desempeñar. Parece que todo Edmundo está empeñado en demostrar lo torpe que se es, lo poco que sabe de ciertos temas y lo incompetentes que se es en casi todas las materias.

Lo mas razonable y lógico, respecto a esta idea es adoptar una perspectiva realista y darse cuenta de los absurdo que resulta pretender que los demás siempre saben mas y por lo tanto, proporcionaran soluciones perfectas e ideales para los problemas.

3.1.3.9 Influencia del Pasado:

“Lo ocurrido en el pasado nos ha “marcado” indeleblemente y es un determinante decisivo de nuestra conducta presente y futura”.

Lo ocurrido en el pasado, efectivamente tiene su peso y para quien ha vivido malas experiencias la relación de “gato escalado” es bastante comprensible. Pero la fuerza de las experiencias del pasado radica en que constantemente se reactualizan, se hacen presentes, sintiendo todo el peso de fuerza negativa en el momento actual. Por ello más que vivir despasado se debe atender a lo que aquí y ahora está pasando por la mente en forma de catastrofismo, exageraciones y todo tipo de distorsiones de la realidad.

3.1.3.10 Territorialidad:

“Existe un espacio privado, inviolable, por lo tanto cualquier intento de ser bordado debe ser percibido como amenazante”.

La creencia de que existe un territorio propio, privativo e inviolable, que debe ser respetado por todas las personas y que si alguien intentara traspasar ese límite de reserva personal deberá sentirse terriblemente vulnerable, ansioso y amenazado por la violación de su intimidad.

3.1.3.11 Perfeccionismo:

“Existe una forma correcta de hacer las cosas, lo cual quiere decir que hay soluciones perfectas para todas las situaciones”.

La idea de que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas humanos y que si esta solución perfecta no se encuentra, sobreviene la catástrofe.

3.1.3.12 Necesidad de Control:

“Para realizar cualquier acción o emprender cualquier meta debo conocer absolutamente todos los pormenores de la Situación”.

Para realizar cualquier acción o emprender cualquier meta se debe conocer absolutamente todos los pormenores de la situación. Este idea vislumbra la forma como los individuos afrontan las situaciones por medio de la manipulación.

3.1.3.13 Normatividad:

“Las normas, reglas, criterios de convivencia son planteadas por el consenso sociocultural y deben ser respetadas como tal”.

La creencia del contexto social, cultural explica sobre lo que está malo está bien, lo cual quiere decir que las personas poseen criterios que se convierten en irrefutables al regir la vida de los mismo, esto las lleva en algunos casos a sacrificar sus valores o principios individuales con tal de reafirmar su punto de vista, estas ideas irracionales y las consecuencias que de ellas derivan, es el origen básico de la mayoría de las perturbaciones emocionales. (Rizo 1998. 123).

3. 2.1 TEORIA DEL A-B-C de Ellis:

Las ideas irracionales planteadas por Albert Ellis, las cuales se constituyen en valoraciones caracterizadas por supersticiones que son inculcadas y definidas de manera dogmática sin llegar a cuestionarse, debido a esto pueden llegar a inducir un comportamiento determinado. Además cuando se habla del término “creencia” hacemos referencia a evaluaciones de la realidad. Entonces cuando se plantea el concepto de creencias irracionales se trata de pensamientos absolutistas, es decir de ideas tales como “tengo que o debo “, las cuales se presentan como demandas ante el individuo. De igual forma, estas creencias sirven de asentamientos al sistema de valoración de cada persona, convirtiéndose así en un código

evidentemente esquemático, rígido, que no concuerda con la realidad y que no tiene una base objetiva y racional.

Ellis considera que el núcleo de su teoría está representado por una frase sencilla atribuida al filósofo estoico griego Epíteto: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría en lo que denominó el "ABC" recordando que "entre A y C siempre está B".

"A" (por "Activating Event ") representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.).

"B" (por "Belief System") representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

"C" (por "Consequence") representa la consecuencia o reacción ante "A". Las "C" pueden ser de tipo emotivo (*emociones*), cognitivo (*pensamientos*) o conductual (*acciones*).

Este concepto se grafica así: **C** □ **B** □ **A**

Actualmente, en este modelo las relaciones se consideran más complejas que en el esquema original del ABC, siendo todos los elementos relacionados e interactuantes. En un análisis más profundo, se explica que las relaciones no son ni exclusivas ni lineales ni unidireccionales como en el esquema anterior, pero que éste es el modelo básico y más didáctico para explicar el origen y el tratamiento de los trastornos.

Una visión más completa de estas relaciones puede encontrarse, por ejemplo, en la nueva edición de *Reason and Emotion in Psychotherapy* (Ellis, 1994, p.20-25 y

cap.3) donde se reconoce una múltiple interacción e influencias entre las "C", las "B" y las "A", tomando las más actuales teorías sobre las emociones, la visión "constructivista" del conocimiento y otros temas. Así, por ejemplo, "A" ("acontecimiento") se considera como lo percibido por la persona, y, en cierta manera, "creado" o "**construido**" mediante su selección, inferencias, supuestos, sistemas de atribución, etc. siempre condicionado por sus metas "G" ("*goals*") y sus **esquemas**, elementos estos pertenecientes al sistema cognitivo("B").

O sea: **B→A**

También se acepta que el tinte emotivo ("C") en parte modifica y determina los esquemas utilizados y consiguientes distorsiones cognitivas ("B") para la construcción de "A". O sea: **C→B**

También las emociones y conductas modifican directamente las situaciones.

O sea: **C→A**.

Además, existen estímulos ("A") que en un primer instante generan una respuesta condicionada ("C") que recién luego puede ser procesada por el sistema cognitivo.

O sea: **A →C**.

LAS CONSECUENCIAS ("C"):

Con respecto a las consecuencias o reacciones (conductas y emociones), la REBT distingue entre las "apropiadas" ("funcionales" o "no perturbadas") y las "inapropiadas" ("disfuncionales", "perturbadas" o "auto-saboteadoras"). Las emociones (o conductas) disfuncionales se caracterizan por: Causar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación. Llevar a (o implicar) comportamientos "auto-saboteadores" (contrarios a los propios intereses u objetivos). Dificultar (o impedir) la realización de las conductas necesarias para lograr los objetivos propios.

Están asociadas a demandas absolutistas y otras distorsiones cognitivas (concepto fundamental de esta teoría que se describe más adelante).

LAS COGNICIONES ("B"):

Con respecto a "B", para una mejor comprensión de sus conceptos, Ellis y Dryden (1987) ejemplifican algunas cogniciones:

- ❖ **Observaciones** (no evaluativas) que se limitan a lo observado: "El hombre está caminando".
- ❖ **Inferencias** (no evaluativas) que incorporan hipótesis o supuestos que pueden ser acertados u erróneos: "El hombre que está caminando intenta llegar a la oficina, está apurado, etc."
- ❖ **Evaluaciones preferenciales:** "Me gusta dormir la siesta". "Deseo aprobar el examen".
- ❖ **Evaluaciones demandantes** o "debo-perturbadoras" ("*musturbatory*"): "*Necesito absolutamente ser valorado por mi tío*". "*Debo absolutamente rendir un examen perfecto*".

Las evaluaciones serán denominadas por Ellis: "**creencias**" y calificadas de "*irracional*" las demandantes y de "*racional*" las preferenciales. Las **evaluaciones demandantes** (llamadas por Ellis: *creencias irracionales*) se caracterizan por su rigidez y total intolerancia a la frustración. Estas demandas pueden estar dirigidas hacia uno mismo, hacia los otros o hacia el mundo en general. (Por ejemplo: "*Yo debo ser exitoso*", "*tú debes amarme*" o "*la vida debe ser fácil*").

Las actitudes demandantes representadas por las citadas expresiones conducen a las emociones (o conductas) disfuncionales o "auto-saboteadoras", que caracterizan a los trastornos que los pacientes intentan eliminar...

En este momento resulta interesante señalar que la calificación de racional o irracional en el lenguaje de Ellis se centra en las consecuencias, acordes o contrarias a los objetivos de las personas, excluyéndolo de la calificación de "racionalista" que algunos erróneamente le han querido atribuir. Confirmando lo antedicho, leemos: *"Aceptando que las personas tienden a dirigirse hacia sus metas, lo racional en la teoría de la RET es "lo que ayuda a la gente a alcanzar sus metas y propósitos básicos, en tanto que "irracional" es lo que se los impide."*(Dryden 1984). *Por lo tanto, la "racionalidad" no puede definirse en forma absoluta, sino que es relativa por naturaleza."* (Ellis & Dryden, 1987, p.4).

Finalmente, simplificando su enfoque, Ellis observa que todas las demandas absolutistas pueden agruparse en tres clases:

- ❖ **Demandas sobre uno mismo** ("yo debo..." o "yo necesito...").
- ❖ **Demandas sobre los otros** ("él debe..." o "tú debes...").
- ❖ **Demandas sobre el mundo** ("el mundo debe..." o "la vida debe...").

4. 3. ADOLESCENTES SUPERDOTADOS:

Dentro del lenguaje científico un niño superdotado significa tener un desarrollo superior al normal en una o varias áreas de actividad. En una persona con altas capacidades se tienen que dar tres factores: creatividad, alta capacidad intelectual y motivación hacia la tarea. Un niño con altas capacidades debe ser detectado cuanto antes, para poder ofrecerle el entorno educativo, social y emocional adecuado para que desarrolle dichas capacidades. El diagnóstico puede realizarse a partir de los tres años.

Tannenbaum (1983) plantea que el niño superdotado se caracteriza por: capacidad general (factor G de los test de inteligencia), - capacidades espaciales, (aptitudes y habilidades espaciales,) factores no intelectuales (fuerza personal, dedicación, voluntad de hacer sacrificios,) factores ambientales (familia y escuela)

factores fortuitos (circunstancias imprevistas que se les presentan a los niños) (citado por Betancourt, Valadez y Martínez 1995).

Una definición más reciente de superdotación la ofrece Landau (1994). Ella plantea que el niño superdotado se caracteriza por la confluencia de: nivel de funcionamiento cognitivo, capacidad creativa, persistencia y empuje. Además afirma que la superdotación puede ser educada y desarrollada en su plenitud. Como se puede apreciar en esta definición el énfasis ha variado de lo biológico a lo social, de la precocidad nula a la educación sistemática del potencial. Es decir, fomentar el desarrollo de los potenciales de cada niño con los servicios adecuados a sus necesidades.

De todo lo anterior podemos expresar que no existen límites claros de hasta donde debe comprenderse la superdotación. Además esto ha traído como consecuencia de que indistintamente se haga referencia a ella con diferentes terminologías (superdotados, sobresalientes, de rendimiento excepcional), lo cual puede estar determinado por la traducción del término por diferentes autores.

Por otra parte, el diagnóstico de superdotación, debe basarse en dos aspectos fundamentales, tanto en niños, como en jóvenes o adultos:

El primer aspecto, y con el que se puede realizar la detección, son las características personales que tiene a la persona, que suele responder a un perfil concreto, que a pesar de las diferencias individuales de cada uno, suele coincidir en multitud de aspectos; el segundo aspecto a tener en cuenta es el del CI, que debe ser superior al de la media, y que debe ser igual o superior a 130 (aunque hay algunas pruebas que sitúan este límite en diferente cifra, tal como 140, pero en general, es considerado el de 130); ahora bien, se debe tener en cuenta que esta cifra es relativa en algunos casos, porque la realización de las pruebas de inteligencia y sus resultados están muy influenciados por quién las realiza (si está capacitado o no, si conoce el tema de la superdotación, si realiza las pruebas adecuadas según la edad del individuo y las características que presenta...), por si

la persona implicada colabora o no al hacerlas, si se encuentra con un estado de ánimo apropiado o no.

Por tanto, es importante saber que para el diagnóstico de un superdotado es necesario , no sólo conocer su CI (que a veces puede aparecer encubierto, y da más bajo del que realmente tiene), sino las características que definen a estas personas, y que son fundamentales para detectarlos.

Con relación a los adolescentes talentos, se los ha considerado a lo largo de los años como personas que eran físicamente débiles, socialmente ineptas, estrechas en sus intereses, propensas a la inestabilidad emocional y a un temprano deterioro.

A través de distintos estudios realizados, entre ellos los de Louis Terman, se ha roto el mito a través del cual se creía que los niños talentosos y los niños creativos encerraban un conjunto de características no deseables. Hoy en día, se empieza a reconocer que tienden a ser superiores en todo sentido: en inteligencia, en lo físico, en ser socialmente atractivos, en sus realizaciones, en su estabilidad emocional, y aún en su carácter moral. El peligro en la actualidad y para el futuro es que se desarrolle un nuevo estereotipo del niño talentoso que caiga en el polo opuesto, es decir, considerarlo como un "súper humano", como alguien inmune a debilidades y defectos.

Es importante aclarar que aunque es verdad que los talentosos como grupo son superiores en casi todas las características, si los tomamos individualmente se desvían de la media del grupo. Es decir, hay también niños talentosos que son débiles, pequeños, enfermizos, socialmente obtusos, bajos en el nivel alcanzado, si los comparamos con sus compañeros de la misma edad, de inteligencia común. Por otro lado, contrariamente a lo que la mayoría de la gente cree, una mente talentosa o creativa no es necesariamente capaz de encontrar su propio camino.

Aunque los estudiantes talentosos y creativos poseen capacidades excepcionales, la mayoría no pueden sobresalir sin asistencia.

Necesitan asistencia académica, pero también asistencia emocional a través del entendimiento, aceptación, apoyo y estímulo. El bajo rendimiento es frecuentemente no tenido en cuenta. Muchas veces detrás de un niño que no rinde dentro de los parámetros esperables en la escuela, hay un niño talentoso con claros problemas emocionales, o que no está motivado para aprender o que tiene maneras inusuales de expresar su habilidad mental.

Según la Oficina de Educación de los Estados Unidos niños dotados y talentos son “son aquellos identificados por personas profesionales calificadas quienes por virtud de habilidades destacadas, son capaces de un alto rendimiento. Estos son niños que requieren programas educacionales diferenciados y servicios más allá de aquellos provistos normalmente por el programa regular de manera que se hagan cargo de su contribución a sí mismos y a la sociedad.”

Los adolescentes capaces de un alto rendimiento incluyen aquellos con demostradas realizaciones, logros y o habilidad potencial en cualquiera de las siguientes áreas:

- ❖ Habilidad intelectual general
- ❖ Aptitud académicas específicas
- ❖ Pensamiento creativo y productivo
- ❖ Habilidad para el liderazgo
- ❖ Artes visuales y entrenamiento

Es importante hacer ahora una descripción de cada una de las áreas expuestas en la definición:

- ❖ **Habilidad intelectual general** => generalmente no se la quiere definir en términos de una alta inteligencia obtenida según el puntaje de los test. Esto se

debe precisamente a lo antes expuesto de tomar el C.I. como único criterio. Los padres y los maestros frecuentemente reconocen a estos estudiantes por: sus reservas de información general de amplio alcance, un alto nivel en: vocabulario, memoria, manejo de términos justos y adecuados y razonamientos abstractos, tienen un sutil sentido del humor, pero no pueden comprender el humor tonto y ordinario que tienen otros chicos de su misma edad, son muy sensibles y suelen hacer preguntas sobre el dolor, la muerte, el peligro, el amor, la violencia, entre otros temas trascendentes y abstractos.

- ❖ **Aptitudes académicas específicas** => estos estudiantes son identificados por su destacado rendimiento en un área, por ejemplo: matemática, lenguaje, arte, destreza científica, etc.

- ❖ **Pensamiento creativo y productivo** => es la habilidad para producir nuevas ideas a través de confrontar elementos que generalmente son pensados como independientes o disímiles. Es la aptitud para desarrollar nuevos significados que tengan un valor social. Entre las características de los estudiantes creativos y productivos se incluyen: apertura a la experiencia de elementos nuevos con valor social, establecimiento de criterios personales para evaluar, habilidad para jugar con ideas, asumen riesgos sin problemas, preferencia por lo complejo, tolerancia ante la ambigüedad, imagen de sí mismos muy positiva, y habilidad para concentrarse en las tareas o en el tema elegido.

- ❖ **Habilidad para el liderazgo** => el liderazgo puede ser definido como la capacidad para dirigir individuos o grupos hacia una acción o decisión común. Los estudiantes que demuestran tener habilidad para el liderazgo negocian con destreza en situaciones difíciles. Son perspicaces y diestros para resolver problemas de participación en distintas áreas. Entre las características de la persona líder podemos incluir: confianza en si misma, responsabilidad, cooperación, tendencia a dominar, y habilidad para adaptarse rápidamente a situaciones nuevas.

- ❖ **Habilidades artísticas** => los estudiantes superdotados con talento en las artes demuestran una aptitud especial en el arte visual, música, danza, drama, y otras disciplinas afines.

- ❖ **Habilidad psicomotriz** => esto incluye habilidades cinéticas, motoras como habilidad o destreza práctica con el cuerpo, espacial, mecánica, y física. Se usa escasamente como criterio en los programas para adolescentes superdotados.

Criterios para la identificación de niños Superdotados:

Desde que son muy pequeños, los niños superdotados pueden mostrar una serie de características típicas (aparte del C.I., que debe ser medido por un profesional). Algunas de las más frecuentes son:

- I. Aprenden muy rápido y tienen una excelente memoria para lo que les interesa.
- II. Suelen empezar a leer muy pronto y con poca o ninguna ayuda. Les gusta consultar libros de referencia, como diccionarios y enciclopedias.
- III. Son muy curiosos y hacen preguntas constantemente.
- IV. Tienen muchos intereses muy variados, o uno o dos a los que dedican la mayor parte de su tiempo.
- V. Son muy independientes.
- VI. Quieren saber el porqué de las situaciones, especialmente de las no deseadas.
- VII. No les gusta someterse a la autoridad, pueden ser inconformistas y muy desobedientes.
- VIII. Pueden sobresalir en una o más asignaturas, y generalmente rinden muy bien en la escuela si están debidamente motivados.
- IX. Algunos son muy creativos (aunque es de notar que la creatividad no necesariamente va unida a la superdotación intelectual)

Alumnos superdotados intelectualmente

Escolarización

Se escolarizarán en contexto escolar normalizado, en centros que, por sus condiciones, puedan prestarles una atención adecuada a sus características.

Atención Educativa

Los alumnos superdotados intelectualmente serán objeto de una atención específica por parte de las Administraciones educativas.

Para ofrecerles la atención y las ayudas educativas oportunas que necesiten estos alumnos, además de su identificación temprana, los centros deberán concretar la oferta educativa y las medidas necesarias para el desarrollo pleno y equilibrado de sus capacidades desde un contexto escolar normalizado.

Se podrá flexibilizar la duración de los diversos niveles y etapas educativas del sistema educativo, independientemente de la edad de los alumnos, de acuerdo con las normas establecidas al efecto.

Valoración de Necesidades y Planes de Actuación

Con el fin de dar a los alumnos superdotados intelectualmente la respuesta educativa más adecuada, se adoptarán las medidas necesarias para identificar y evaluar de forma temprana sus necesidades.

Requisitos para adoptar la medida de flexibilización

La decisión de flexibilizar la duración de los diversos niveles y etapas del sistema educativo para estos alumnos se tomará cuando las medidas que el centro puede adoptar, dentro del proceso ordinario de escolarización, se consideren insuficientes para atender adecuadamente sus necesidades y su desarrollo integral.

Criterios generales para adoptar la medida de flexibilización

La medida de incorporar a los alumnos a un curso superior al que le corresponde por su edad podrá adoptarse hasta un máximo de tres veces en la enseñanza básica y una sola vez en las enseñanzas post-obligatorias.

En casos excepcionales, las Administraciones educativas podrán adoptar medidas de flexibilización sin tales limitaciones.

La flexibilización deberá contar con la conformidad de los padres e incorporar medidas y programas de atención específica. Igualmente, se informará a los padres y a los alumnos sobre las medidas ordinarias o excepcionales de atención que se adopten.

En el caso de las enseñanzas de régimen especial, la flexibilización de la duración de los diversos grados, ciclos y niveles se podrá llevar a cabo siempre que la reducción de estos periodos no supere la mitad del tiempo establecido con carácter general, aunque, en casos excepcionales, las Administraciones educativas podrán adoptar medidas de flexibilización sin tal limitación, siempre incorporando medidas y programas de atención específica.

Las Administraciones educativas determinarán el procedimiento, trámites y plazos que se han de seguir en su respectivo ámbito territorial para adoptar la medida de flexibilización, así como el órgano competente para dictar la correspondiente resolución.

Formación del profesorado

Se promueve la realización de cursos de formación específica relacionados con el tratamiento de estos alumnos para el profesorado que los atiende.

Atención a los padres

Se adoptan las medidas oportunas para que los padres de estos alumnos reciban el adecuado asesoramiento individualizado, así como la información necesaria que les ayude en la educación de sus hijos.

4. DEFINICIÓN DE VARIABLES

Tabla 1. Definición de Variables

VARIABLE	DEFINICION	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADOR
Creencias Irracionales	<p>Evaluaciones demandantes llamadas por Ellis: <i>creencias irracionales</i> se caracterizan por su rigidez y total intolerancia a la frustración. Estas demandas pueden estar dirigidas hacia uno mismo, hacia los otros o hacia el mundo en general. (Ellis y Dryden 1987)</p>	<p>Necesidad de Aprobación Auto-exigencia Culpar al otro Reacción a la frustración Irresponsabilidad emocional Ansiedad por preocupación Evitación de problemas Dependencia Influencia del pasado Perfeccionismo Territorialidad Necesidad de control Normatividad</p>	<p>I.B.T Modificado</p> <p>En el limite inferior con la puntuación de 14 a 27 se promedia con un 22,5 indicando que los adolescentes que se ubican por debajo de este promedio presentan una creencia irracional</p> <p>En el limite superior con puntuaciones de 24 a 32 y promediándose en 29,1 reflejan que los jóvenes que sobrepasan estas valoraciones presentan creencias irracionales.</p>
	El joven		-CI superior a la población

<p>Superdotacion</p>	<p>superdotado se caracteriza por la confluencia de: nivel de funcionamiento cognitivo, capacidad creativa, persistencia y empuje. Además afirma que la superdotacion puede ser educada y desarrollada en su plenitud. (Landau,1994)</p>	<p>-Joven Talento -Joven con altas capacidades excepcionales.</p>	<p>común</p> <ul style="list-style-type: none"> -Independencia -Aprendizaje rápido y excelente memoria -Alta curiosidad e interés por la lectura de referencia -Pueden sobresalir en una o más áreas académicas, mostrando un rendimiento alto a nivel general en la escuela. -Alto pensamiento creativo y productivo -Capacidad de liderazgo
----------------------	--	---	---

Fuente:tomado de "Proyecto de Detección de Jóvenes con Capacidades Excepcionales y Talentos en Colegios Oficiales de la ciudad de Santa Marta" 2006.

5. METODOLOGÍA

5.1 Tipo de Investigación:

A partir de los presupuestos desarrollados en el trabajo, se determinó una investigación de corte *transversal*, implicando que la recolección de los datos de esta investigación se realizara en un solo momento de tiempo; utilizando la investigación *descriptiva* como base del mismo, aunque implementando un enfoque *cuantitativo* para la recolección de la información, el cual mide características o variables que pueden tomar valores numéricos y deben describirse para facilitar la búsqueda de posibles relaciones mediante el análisis estadístico. Cook y Reichart (citado por Meza).

La investigación *descriptiva* consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables, VAN DALEN, Deobold B. y MEYER, William J. *Síntesis de "Estrategia de la investigación descriptiva" en Manual de técnica de la investigación educacional*; en este caso las Creencias Irracionales en un grupo de estudiantes con altas capacidades intelectuales, antes de poder abordar la significancia en las diferencias que puedan observarse en tales sujetos.

5.2 Población y Muestra:

La población utilizada para la investigación se obtuvo a través de un *muestreo no probabilístico de tipo casual o incidental*, el cual trata de un proceso en el que el investigador selecciona directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es el utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso. Hulley SB, Cummings SR. *Diseño de la*

investigación clínica. Ed Doyma. Barcelona 1993, en este caso corresponden a los sujetos muestrales empleados en el “Proyecto de Identificación de Estudiantes con Capacidades Excepcionales y Talentos de grado Diez y Once en la ciudad de Santa Marta”, estudio llevado a cabo por el grupo Cognición y Educación de la Universidad del Magdalena y liderado por la Psicóloga Carmelina Paba Barbosa, docente de tiempo completo del alma mater.

En tal proyecto, se obtuvo una población de aproximadamente 170 estudiantes que presentaban posibles “altas capacidades intelectuales” postulados por sus docentes y compañeros. De esta población se extrajo un número total de once (11) jóvenes, que luego de la aplicación de una batería psicométrica, se estableció la exepcionabilidad del componente cognitivo. Los resultados se aprecian en la tabla 5.1, en la que se establece los resultados obtenidos por los jóvenes en las pruebas del *TEST DE HABILIDADES MENTALES PRIMARIAS (HMP)* y el *TEST DE INTELIGENCIA GLOBAL (OTIS)*.

Caracterización de los Sujetos Muéstrales

Tabla 2. Caracterización de los sujetos muéstrales según los resultados de la batería psicométrica aplicada.

SJ	COLEGIO	TEST HMP	TEST OTIS	C.I
J1	Camilo Torres	Factor V : 34% Factor E: 53% Factor R: 69% Factor N: 89% Factor F: 9%	Respuestas buenas: 56 Respuestas malas: 7 Sin contestar: 12 Promedio: 93,78	178
B2	Camilo Torres	Factor V: 93% Factor E: 100% Factor R: 100% Factor N: 93% Factor F: 32%	Respuestas buenas: 68 Respuestas malas: 7 Sin contestar: 0 Promedio: 99,72 %	253

M3	Camilo Torres	Factor V: 79% Factor E: 100% Factor R: 83% Factor N: 29% Factor F: 27%	Respuestas buenas: 52 Respuestas malas: 8 Sin contestar: 15 Percentil: 88,29%	186
C4	Normal María Auxiliadora	Factor V: 74% Factor E: 97% Factor R: 69% Factor N: 9% Factor F: 34%	Respuestas buenas: 57 Respuestas malas: 15 Sin contestar: 3 Percentil: 94,72%	161
D5	Normal María Auxiliadora	Factor V: 43% Factor E: 84% Factor R: 92% Factor N: 96% Factor F: 69%	Respuestas buenas: 57 Respuestas malas: 12 Sin contestar: 6 Percentil: 94,72%	216
AK6	Normal María Auxiliadora	Factor V: 60% Factor E: 49% Factor R: 92% Factor N: 80% Factor F: 49%	Respuestas buenas: 62 Respuestas malas: 13 Sin contestar: 0 Percentil: 98,33 %	186
AS7	Normal María Auxiliadora	Factor V: 92% Factor E: 100% Factor R: 39% Factor N: 56% Factor F: 63%	Respuestas buenas: 68 Respuestas malas: 7 Sin contestar: 0 Percentil: 99,72%	202
S8	Instituto Magdalena	Factor V: 59% Factor E: 92% Factor R: 74% Factor N: 49%	Respuestas buenas: 62 Respuestas malas: 13 Sin contestar: 0 Promedio: 98,33%	179

		Factor F: 39%		
R9	Instituto Magdalena	Factor V: 69% Factor E: 100% Factor R: 89% Factor N: 49% Factor F: 23%	Respuestas buenas: 63 Respuestas malas: 6 Sin contestar: 6 Percentil: 98,90%	193
J10	Normal San Pedro Alejandrino	Factor V: 24% Factor E: 84% Factor R: 83% Factor N: 80% Factor F: 49%	Respuestas buenas: 65 Respuestas malas: 10 Sin contestar: 0 Promedio: 99,27	187

Fuente: "Proyecto de Identificación de Jóvenes con Capacidades Excepcionales y Talento. elaborado por el grupo Cognición y Educación de la Universidad del Magdalena

5.3 Instrumento:

En este trabajo de grado se utilizó el IBT modificado por Ellis con el fin de evaluar el número de creencias manifestadas y de que tipo. Este inventario cuenta con 100 ítems que evalúan la manera como el sujeto crea y piensa acerca de su entorno, la felicidad, la competitividad, la tristeza, la los prejuicios, los problemas los castigos, el apoyo a otros, etc.

Clasificación de la Creencias Irracionales

Tabla 3. Clasificación de la Creencias Irracionales

	CREENCIAS IRRACIONALES	LIMITE INFERIOR	MEDIA	LIMITE SPUPERIOR
1	Necesidad de Aprobación	23	30	38
2	Auto-exigencia	21	30	36
3	Culpar al otro	24	30	36

4	Reacción a la frustración	25	31	38
5	Irresponsabilidad emocional	18	24	30
6	Ansiedad por preocupación	24	30	37
7	Evitación de problemas	20	27	33
8	Dependencia	21	27	34
9	Influencia del pasado	14	25	31
10	Perfeccionismo	24	30	36
11	Territorialidad	25	32	38
12	Necesidad de control	27	32	37
13	Normatividad	26	30	39

Fuente: Cuestionario I.B.T Modificado. Elaborado por Ellis, Albert. Modificado por Riso, Walter.

INTERPRETACIÓN DEL I.B.T:

Después de aplicada la prueba se realiza la sumatoria de las preguntas, teniendo en cuenta que cada respuesta vale el número que cada estudiante seleccionó, excepto las preguntas que presentan asteriscos (*), ya que estas se cuentan al revés, es decir el número de mayor valor, valdrá 1 y así sucesivamente. Ejemplo:

1 2 3 4 5: Puntaje directo

5 4 3 2 1, Puntaje indirecto

Hay que aclarar que el cuadro de puntuación está organizado de una manera tal que evalúan las 13 creencias irracionales. La forma horizontal de colocar la puntuación permite una calificación total final de cada una de las creencias.

Cuando se tiene estas puntuaciones finales por creencias se compara con la media establecida, si está por encima al límite superior indica que hay una creencia irracional, si están por debajo de la media, indica que no hay una creencia irracional.

5.4 Procedimiento:

En primera instancia de este proceso investigativo, se realizó la selección de la variable psicológica a estudiar y acto seguido se definió a que población y con relación a que temática va dirigido la investigación. Luego y a partir de una serie de lecturas y búsqueda bibliográfica se construyó el marco teórico o marco referencial el cual sirvió de sustento o base conceptual de los planteamientos que se realizaron dentro del proceso de la investigación. Después de haber hecho un estudio de la bibliografía a utilizar dentro de nuestro proyecto se procedió a delimitar y seleccionar la población a estudiar, la cual se facilitó por medio de una investigación realizada por la docente Carmelina Paba, dicha población está postulada alrededor de los 170 estudiantes con casos de superdotación y talento en los grados diez y once de la ciudad de Santa Marta en el periodo del 2006, de los cuales según la misma docente, después de las pruebas confirmatorias del diagnóstico y de elaborar un perfil para la identificación de adolescentes con estas características que darán alrededor de unos 50 o 60 adolescentes aptos para la investigación.

Posterior a esto, se comenzó con la elaboración del proyecto en sí donde, se corrigieron aspectos conceptuales después de la devolución del ante proyecto, para empezar a recopilar información por medio del cuestionario IBT de Ellis para la evaluación del sistema de creencias de estos jóvenes con respecto a la condición “especial” que ellos poseen.

Después de esto se proseguió con la interpretación y valoración de los resultados obtenidos a través de medios de recolección de información, y por ende a una interpretación de los mismos para sacar conclusiones a cerca del tema y que conocimientos nuevos generaron la misma. En el caso del IBT, se realizó una puntuación de cada uno de las creencias determinadas por tres aspectos: límite inferior, uno medio y uno superior.

Posteriormente de esto la información de se procesó a través del SPSS.

6. ANALISIS DE RESULTADOS

En este capítulo presentamos la información obtenida después de la aplicación e interpretación del cuestionario I.B.T Modificado, a través de puntajes y sexo obtenidos por los sujetos muestrales de esta investigación

VALIDOS	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
	21		X	1	10,0
	23	X		1	10,0
	25	X	X	3	30,0
	29	X		1	10,0
	34	X		1	10,0
	36	X		1	10,0
	38		X	1	10,0
	44		X	1	10,0
	Total	6	4	10	100

Tabla 4. Necesidad de Aprobación

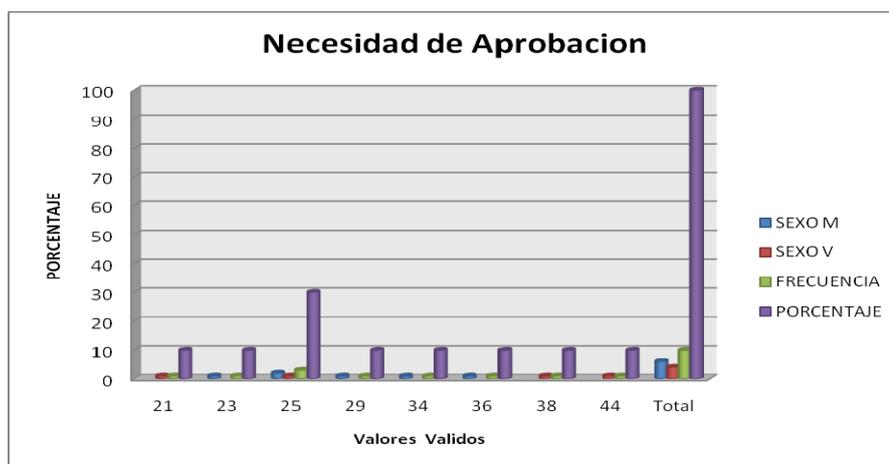


Gráfico 1. Necesidad de Aprobación

Tabla 4, Grafica 1 Necesidad de Aprobación: En la tabla y en la grafica se ve reflejado como se presenta en un 40% de los adolescentes, de los cuales tres son de sexo masculino. Evidenciando los varones muestrales necesitan mayor aprobación o por lo contrario no necesitan para nada ser aprobados por los demás, para sentirse bien consigo mismo.

Tabla 5 Auto-exigencia

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE	
		M	V			
VALIDOS	20	X	X	2	20,0	
	21	X		1	10,0	
	22	X		1	10,0	
	25	X		1	10,0	
	27		X	1	10,0	
	28		X	1	10,0	
	29		X	1	10,0	
	33	X		1	10,0	
	38	X		1	10,0	
	Total		6	4	10	100

Grafico 2 Auto-exigencia

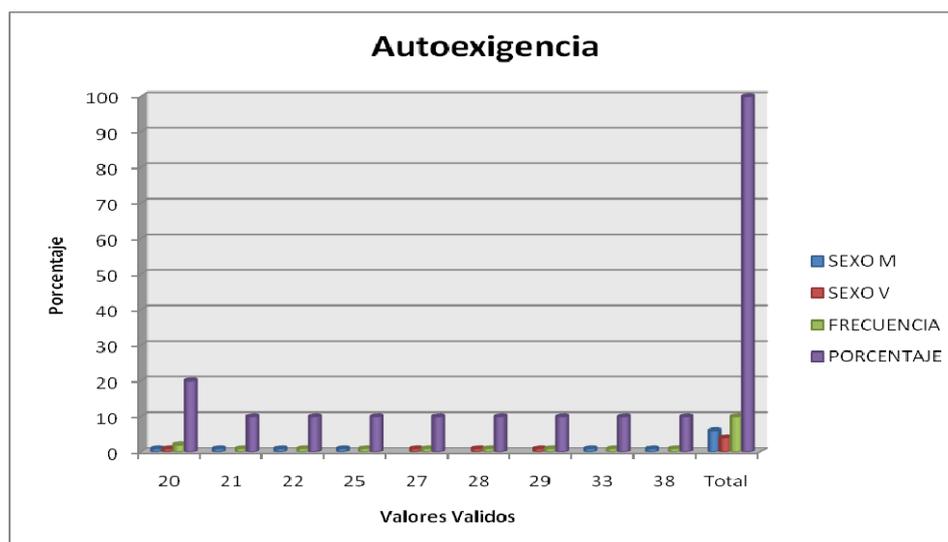


Tabla 5, Grafica 2 Auto-exigencia: en un 40% los adolescentes presentan esta creencia irracional, de los cuales tres son de sexo femenino, mostrando poca exigencia al demostrar su competencia para todo, para considerarse valiosas, solo en una se observa un nivel alto de exigencia para las labores del diario vivir.

Tabla 6 Culpar al Otro

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE	
		M	V			
VALIDOS	21	X		1	10,0	
	23	X		1	10,0	
	24		X	1	10,0	
	29	X	X	2	20,0	
	32	X		2	10,0	
	34	X		1	10,0	
	36		X	2	20,0	
	Total		6	4	10	100

Grafico 3 Culpar al Otro

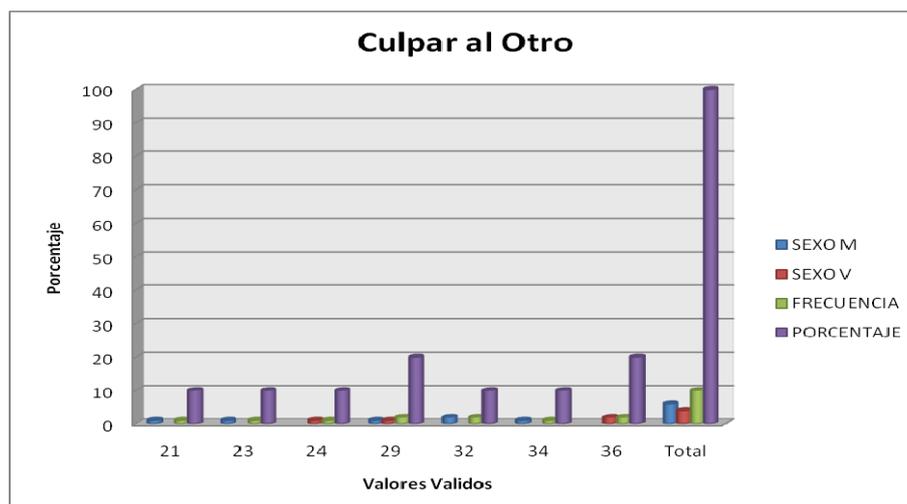


Tabla 6, Grafico 3 Culpar al Otro: Con un 50% de adolescentes presentando la creencia, se convierte en una de las creencias irracionales más significativas dentro de este grupo; en esta se ve como los varones muestran con una cantidad de 30% es el sexo que más tiende a culpar a los otros, son buenos o malos no hay matices para ellos, significando que quienes son iguales a ellos son buenos y los que son diferentes son malos. Hay que mencionar que el 30% del 50% en total, también presentan una creencia irracional donde todos son buenos y nadie merece ser castigado, aunque cometa los peores errores, siempre tendrán una justificación para ello.

Tabla 7 Reacción a la Frustración

VALIDOS	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
	12		X	1	10,0
	17		X	1	10,0
	20	X		1	10,0
	24	X		1	10,0
	25	X		1	10,0
	27		X	1	10,0
	28	X		1	10,0
	31	X		1	10,0
	32	X	X	2	20,0
	Total	6	4	10	100

Grafico 4 Reacción a la Frustración

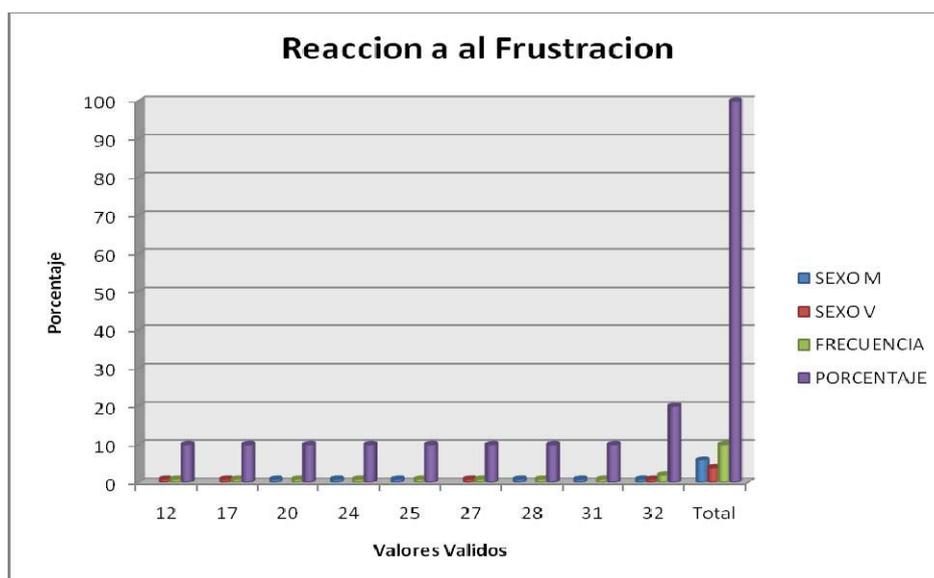


Tabla 7, Grafico 4 Reacción a la Frustración: es un 50% de los adolescentes superdotados quienes no le dan mayor importancia al hecho de que algo no salga como ellos les gustaría, no hay ningún sentimiento de fracaso, esto no hace que busquen soluciones a los problemas que se estén presentando, por el contrario su dejadez y su falta de interés son reacciones típicas en su conducta. Del 50% de la población que presenta esta creencia, son los varones con un 30% a quienes se les evidencia mas la creencia irracional.

Tabla 8 Irresponsabilidad Emocional

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE	
		M	V			
VALIDOS	11	X		1	10,0	
	16		X	1	10,0	
	17		X	1	10,0	
	21		X	2	20,0	
	23	X		2	20,0	
	24	X		1	10,0	
	28	X		1	10,0	
	29	X		1	10,0	
	Total		6	4	10	100

Grafico 5 Irresponsabilidad Emocional

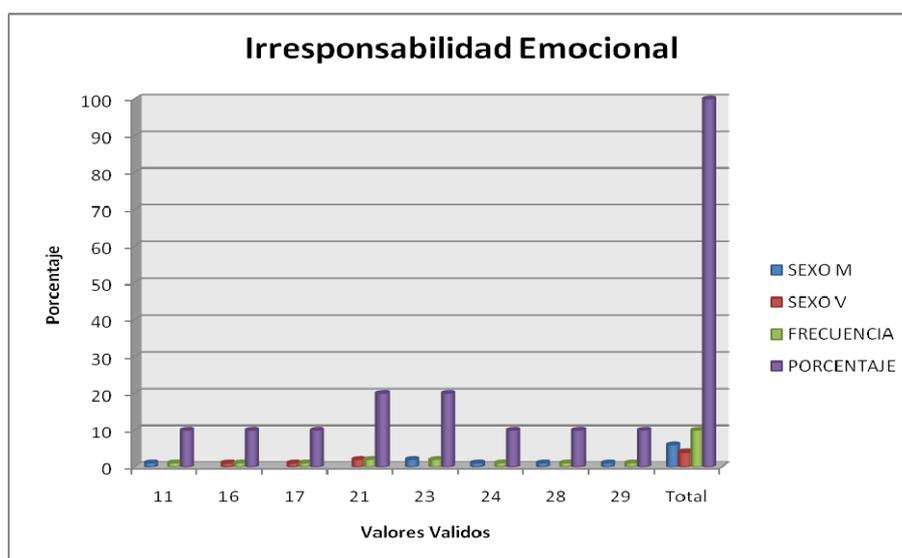


Tabla 8, Grafico 5 Irresponsabilidad Emocional: Con un 30% de adolescentes presentando esta creencia irracional, observada con mas frecuencia en los varones muestrales, quienes sienten que pueden controlar todos los acontecimientos, no se sienten unos juguetes del destino y esto los hace sentirse con un control extremo sobre sus vidas, no importa como esta las cosas en el ambiente ellos pueden manejar todo lo que sea un obstáculo para hacer con su vida lo que ellos quieren.

Tabla 9 Ansiedad Por Preocupación

VALIDOS	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
	23		X	1	10,0
	25	X		2	20,0
	28	X	X	2	20,0
	29		X	1	10,0
	30	X		2	20,0
	33		X	1	10,0
	34	X		1	10,0
	Total	6	4	10	100

Grafico 6 Ansiedad por Preocupación

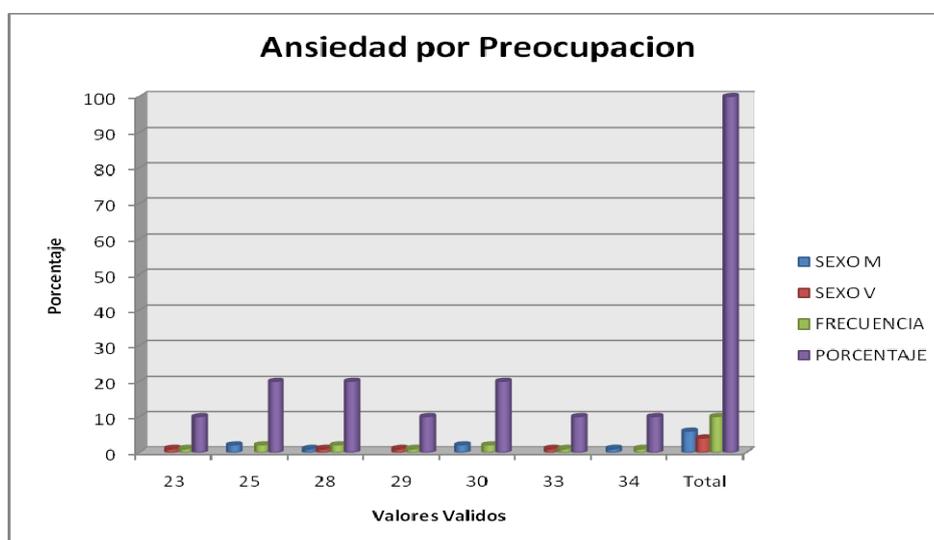


Tabla 9, Grafico 6 Ansiedad por Preocupación: Con un 10% de los adolescentes presentando esta creencia irracional, se observa como el sexo masculino de una manera exagerada posee ideas de esperar siempre todo lo bueno de la gente, del mundo en general, esto genera que no midan los peligros a los que se puede enfrentar por estar pensando que todo es bueno y todo le va a salir bien.

Tabla 10 Evitación de Problema

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE	
		M	V			
VALIDOS	18	X		1	10,0	
	22	X		1	10,0	
	23		X	1	10,0	
	24	X	X	2	20,0	
	25		X	1	10,0	
	26	X		2	20,0	
	29		X	1	10,0	
	30	X		1	10,0	
	Total		6	4	10	100

Grafico 7 Evitación de Problemas

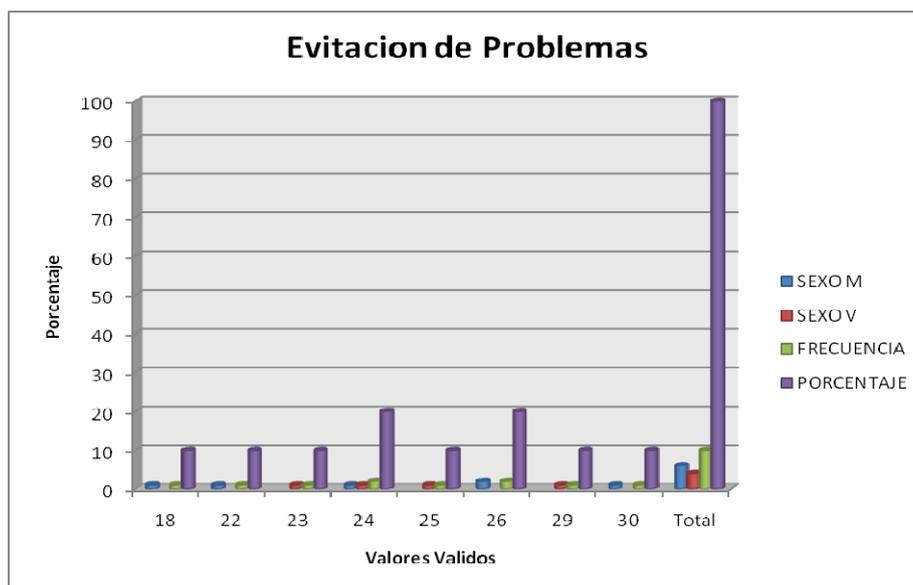


Tabla 10, Grafico 7 Evitación de Problemas: Con un 10% de la población presentando esta creencia irracional, da señal de una adolescente quien por el contrario le gusta enfrentarse a los problemas de una manera exagerada, no importa si lo hace mal, o si queda en ridículo frente a los demás, la idea es solucionar todo como de lugar, esta joven muestra características de ser una joven extrovertida, quien no le da miedo hablar en público así no sepa de lo que va a hablar. Todo esto de una manera exagerada.

Tabla 11 Dependencia

VALIDOS	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
	11	X		1	10,0
	20		X	1	10,0
	21	X	X	2	20,0
	24	X	X	2	20,0
	25	X	X	2	20,0
	30	X		1	10,0
	32	X		1	10,0
	Total	6	4	10	100

Grafico 8 Dependencia

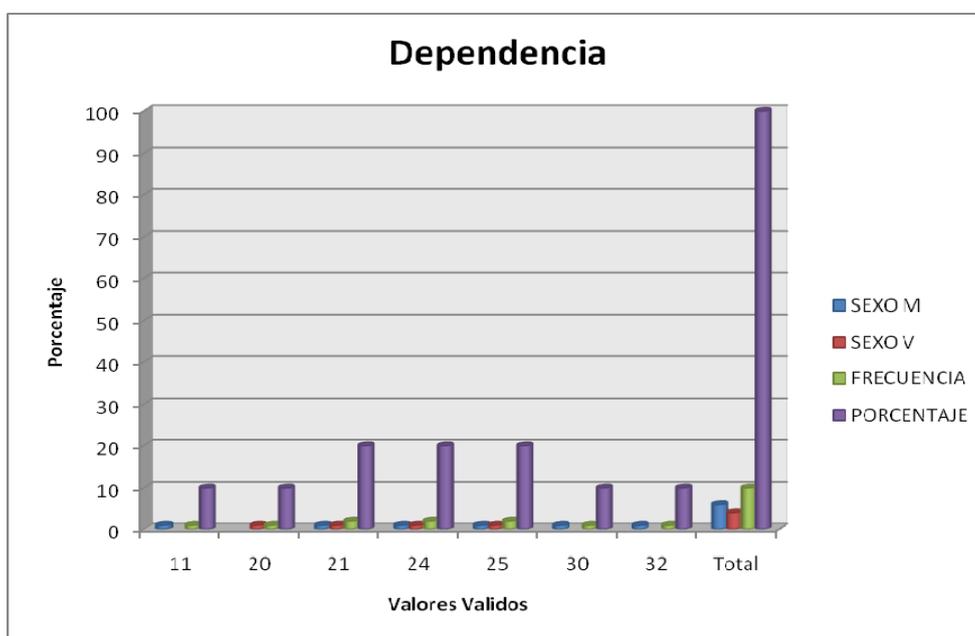


Tabla 11, Grafico 8 Dependencia: Con un 40% de adolescentes con capacidades excepcionales, presentando esta creencia irracional, 20% varones y 20% mujeres, vemos como esta población no le gusta sentirse apoyados por alguien más fuerte como seria lo usual por lo contrario ellos se sienten tan fuertes como para necesitar de alguien más, esto los lleva a creer que siempre pueden hacer todas las cosas y al momento de que esto no ocurre sienten que su entorno tambalea.

Tabla 12 Influencia del Pasado

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
VALIDOS	14	X		2	20,0
	16		X	1	10,0
	19		X	1	10,0
	21		X	1	10,0
	22	X		1	10,0
	23	X		1	10,0
	25		X	1	10,0
	26	X		1	10,0
	31	X		1	10,0
	Total		6	4	10

Grafico 9 Influencia del Pasado

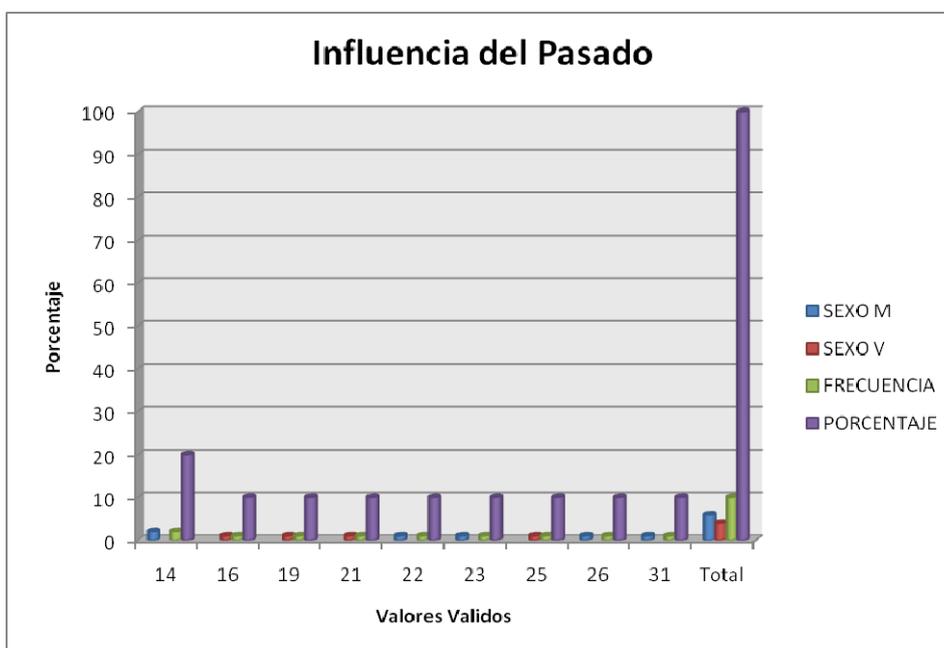


Tabla 12, Grafico 9 Influencia del pasado: Con un 30% de los adolescentes del sexo femenino, presentando esta creencia se ve como son las mujeres las que mas tienden a pensar en el pasado ya sea para vivir en el o simplemente ni siquiera lo tienen en cuenta para no cometer los mismo errores del pasado, los hombres por el contrario manejan un equilibrio en este aspecto y eso les permite ser mas claros y objetivos al momento de tomar decisiones que sean determinantes para su presente o futuro.

Tabla 13 Perfeccionismo

VALIDOS	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
	27	X	X	3	30,0
	28	X	X	2	20,0
	29		X	1	10,0
	31	X	X	2	20,0
	32	X		1	10,0
	38	X		1	10,0
	Total	6	4	10	100

Grafica 10 Perfeccionismo

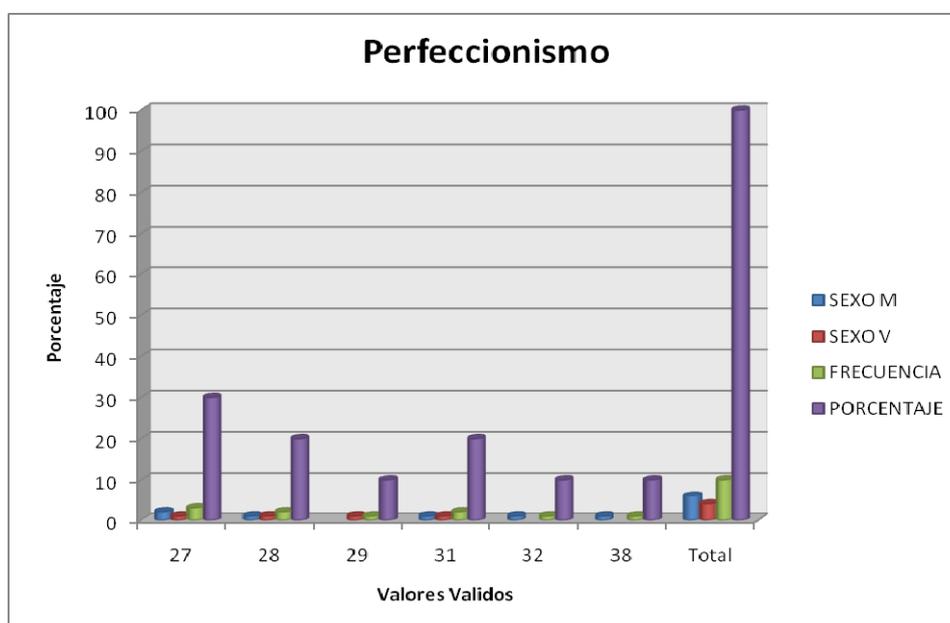


Tabla 13, Grafico 10 Perfeccionismo: con un 10% de la población de sexo femenino presentando esta creencia irracional, se observa la presencia de ideas exageradas en que solo hay una forma correcta de hacer las cosas, lo cual quiere decir que hay soluciones perfectas para todas las situaciones y si no la encuentra sobrevienen el problema.

Tabla 14 Territorialidad

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
VALIDOS	30	X		1	10,0
	31	X	X	2	20,0
	32	X		1	10,0
	33	X		1	10,0
	34		X	2	20,0
	36	X		2	20,0
	40		X	1	10,0
	Total		6	4	10

Grafico 11 Territorialidad

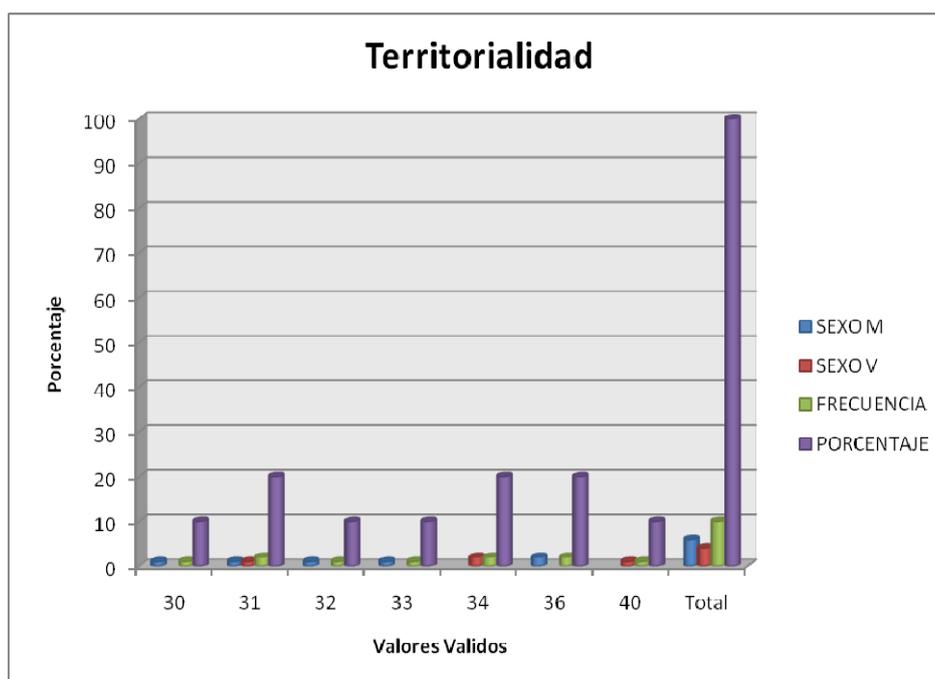


Tabla 14, Grafico 11 Territorialidad: Con una 10% de la población esta presentando creencia irracional, vemos como es de las menos significativas dentro del grupo, solo un joven presenta ideas exageradas de que existe un espacio privado, por lo tanto quien intente sobrepasarlo genera sentimientos d amenaza, ansiedad, vulnerable entre otro.

Tabla 15 Necesidad de Control

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE	
		M	V			
VALIDOS	25	X	X	2	20,0	
	26	X	X	1	10,0	
	27	X		1	10,0	
	30	X		1	10,0	
	31	X		1	10,0	
	34		X	1	10,0	
	35		X	1	10,0	
	37	X		1	10,0	
	Total		6	4	10	100

Grafica 12 Necesidad de Control



Tabla 15, Grafico 12 Necesidad de Control: Esta creencia irracional se presenta en un 60% de la población a intervenir, mostrándose como una creencia predominante dentro del grupo y señalando como característica fundamental del grupo la necesidad de controlar siempre las situaciones que lo rodean en un extremo y en el otro se ve una actitud impulsiva donde simplemente se deja fluir la situación no tomando control de ella en ningún momento.

Tabla 16 Normatividad

	PUNTAJE I.B.T	SEXO		FRECUENCIA	PORCENTAJE
		M	V		
VALIDOS	25		X	1	10,0
	32	X		1	10,0
	33	X		2	20,0
	34	X		1	10,0
	35		X	1	10,0
	38	X		1	10,0
	39		X	1	10,0
	40		X	1	10,0
	46	X		1	10,0
	Total		6	4	10

Grafica 13 Normatividad

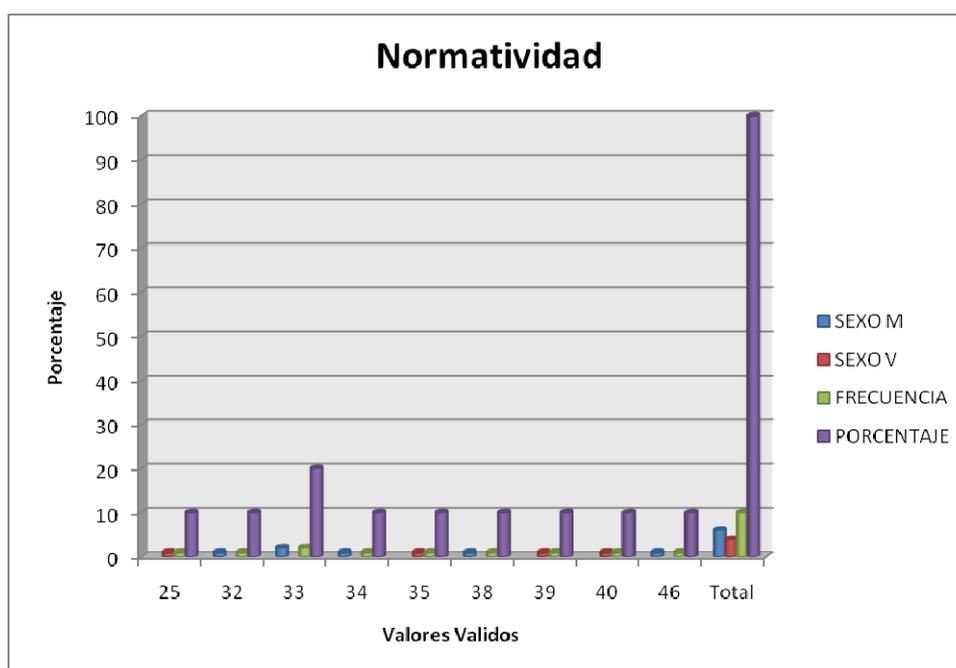


Tabla 4.12, Grafico 4.12 Normatividad: con un 40% los adolescentes presentando esta creencia irracional que se caracteriza por tener ideas excedidas acerca de las reglas las cuales deben ser acatadas y hasta el punto de de sacrificar sus principios individuales, de sentir culpa con tal de reafirmarlas y cumplirlas. Es importante ver como son los varones muestrales quienes presentan más esta creencia que se puede ir a cualquier extremo.

7. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Ellis enunció una serie de creencias irracionales, es decir, aquellas creencias que perturban al sujeto y que no le dejan vivir de manera satisfactoria. Algunas de ellas son:

- Ser amado y aceptado por todos es una necesidad extrema.
- Sólo se puede considerar válido el ser humano si es competente, suficiente y capaz de lograr todo lo que se propone.
- Las personas que no actúan como "deberían" son viles y deben pagar por su maldad.
- La desgracia y el malestar humanos están provocados externamente y están fuera del control de una persona.
- Si existe algún peligro debo sentirme bastante turbado por ello.
- Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerles frente.
- Mi pasado ha de afectarme siempre.

Se ha definido lo irracional dentro de la TRE como aquellas creencias que no conforman con la lógica y al método empírico-analítico, que además no sea funcional para el individuo y sea auto-derrotista. (ELLIS, Albert & BERNARD, Michael. (2006). "Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research". Springer Science Business Media, Inc. E.E.U.U.)

Teniendo en cuenta lo antes mencionado y los objetivos de esta investigación, se evidencia inicialmente que la población de jóvenes con altas capacidades en términos generales se ubican en las puntuaciones medias, señalando que en las mayorías de las creencias evaluadas no se están presentando ideas absolutistas y demandantes.

También se observó al hacer el análisis exhaustivo la presencia de tres creencias irracionales dentro de esta población después de la aplicación del test I.B.T Modificado y de analizar los resultado; la primera de las tres creencias prevalentes es *La de Culpar a Otro*, mostrando la idea demandante que posee esta población de castigo a las personas que cometen errores y no son iguales a ellos, mientras que los individuos que presentan sus mismas características intelectuales son considerados “buenos” y no pueden ser culpados de ningún tipo de actos por su condición intelectual, aunque cabe aclarar que esta tipo de creencia posee un tópico de extrema inocencia existente dentro de las personas, donde ninguna es culpable de nada de lo que hace.

La segunda de las creencias predominantes en esta población, es la de *Reacción a la Frustración*, donde observamos como los adolescentes tienden a restarle importancia a las cosas cuando no resultan como ellos las habían planeado, no presentándose ningún sentimiento de fracaso ni de catástrofe al no poder ver culminado sus planes de la manera como ellos los habían previsto

Por ultimo encontramos la *Necesidad de control*, es la creencia mas determinante en este grupo debido a que fue la mas persistente dentro de la población, mostrando la necesidad de control de todo lo que los rodea o la necesidad de dejar que todo fluya a su alrededor sin importarle las consecuencias de esto.

Estas tres creencias irracionales que prevalecen nos presentan algo en común, se ubican por debajo del limite inferior mostrando el otro extremo en el que se presentan las mismas, estos nos indica como los jóvenes dejan de lado el querer sentirse controladores de cada uno de los movimientos que hay en su diario vivir lo cual se observa en el momento de no mostrar el caos en que se transformaría su vida si no salen las cosas como las han planeado, por el contrario se relajan y dejan que las cosas fluyan sin necesidad de exaltarse; esto claro viéndolo desde un punto de vista extremista que no facilita el hallazgo de soluciones practicas a las cosas por la falta de interés hacia las mismas.

Por otra parte, se estableció que en tanto hombres como en mujeres de esta población se presenta igual número de creencias irracionales; las creencias predominantes en mujeres fueron la Auto exigencia, Reacción a la Frustración, Evitación de Problemas, Influencia del Pasado, Perfeccionismo y Necesidad de Control; en cuanto a los hombres se encontró la presencia de Necesidad de Aprobación. Culpar a Otros, Irresponsabilidad Emocional, Ansiedad por preocupación, Territorialidad y Normatividad.

Se puede decir que algunas de las creencias observadas en cada sexo son ideas desarrolladas por el entorno social en cual se desenvuelven, como lo menciona Ellis en uno de sus postulados de la Teoría Racional Emotiva: *“Naturalmente, se acepta que casi todo lo que la personas hacen comportar importantes elementos aprendidos. El ser tiene una tendencia innata o biológica de por ejemplo, caminar sobre el suelo en vez de columpiarse por los árboles. Lo que sucede es que el hombre aprende, con las provechosas enseñanzas de los demás y la experiencia propia que es mejor caminar erguido y más rápido. Así la herencia biológica y las tendencia a aprender por nosotros mismo y por los demás se combinan para hacernos seres humanos y para proporcionarnos fines y satisfacciones principales, tales como las necesidades básicas de permanecer vivos y haciendo que estemos satisfechos de muchas maneras mientras se esta vivo.*

Es así como a causa de estas tendencia innatas y adquiridas, el individuo esta en la capacidad de controlar su propio destino y especialmente los emocionales. Y ocurre de esta manera por los valores básicos y creencias que se tiene, según la forma como se interpreta y considera el mundo, y según las acciones que elegimos para que así sucedan”. (ELLIS, Albert & BERNARD, Michael. (2006). "Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research". Springer Science Business Media, Inc. E.E.U.U.).

Ejemplo de esto, es la territorialidad presente en los hombres de nuestra población estudio, lo cual puede estar relacionado con la influencia cultural, donde se sugiere que los hombres deben mostrarse como dominantes y totalmente controladores de su entorno y de las personas que lo rodean, esto como conducta

aprendida en su núcleo familiar o el círculo social en el cual fue educado y donde por observación adquirió muchas de las ideas en que centra su actuar y satisfacen sus necesidades; en el caso de las mujeres se observa el perfeccionismo como se nos ha inculcado en nuestro entorno, en donde las cosas deben hacerse de una sola manera o de la mejor manera posible sin cabida a términos medios, siguiendo el yugo social al que se auto somete la población femenina como parte de los comportamientos enseñados o adquiridos en el transcurso de su desarrollo como ser activo dentro de un contexto determinado y el cual será base para la obtención de la satisfacción de sus deseos y será el portador del código que rija su actuar.

Después de describir las creencias irracionales presentes en la población, saber las creencias predominantes en esta y las preponderantes en cada sexo, se hace necesario tener en cuenta que en esta población se incluye un factor fundamental y es que se encuentra en una etapa adolescente, entendiéndose esta como “el estadio dentro del ciclo vital donde se afronta el problema psicológico de la identidad personal y social. Se establece una autonomía psicológica respecto de los padres.

En este periodo la mayor parte de los jóvenes toman decisiones acerca de la elección vocacional, el proyecto de vida, se adoptan creencias, actitudes, expectativas y modos de comportamiento que pueden perdurar en la vida adulta. El problema surge cuando estas formas de pensar y comportarse no son adaptativas para el individuo. Los rasgos de personalidad sólo constituyen trastornos de personalidad cuando son inflexibles y desadaptativos y cuando causan un deterioro funcional significativo o un malestar subjetivo. (*DSM IV, APA, 1995*)”.

Al comparar los resultados de las creencias irracionales existentes en la población estudio con las planteadas por Ellis que se evidencian en la etapa de la adolescencia, se encontró que las creencias que predominaron en la población de jóvenes superdotados, se incluían en el grupo de creencias irracionales frecuentes en dicha etapa, mostrando como estas creencias son características no solo de una población específica sino además hacen parte del proceso de desarrollo del

ciclo vital de una persona, aunque pudiesen persistir o acentuarse en la población superdotada por el contexto social en que se desenvuelven o simplemente por la condición de superdotación.

Por último y basándonos en la Teoría Racional Emotiva creada por Albert Ellis en 1955, el cual considera que el núcleo de su teoría está representado por una frase sencilla atribuida al filósofo estoico griego Epíteto: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos". Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría en lo que denominó el "ABC" recordando que "entre A y C siempre está B". Donde A es representa el acontecimiento activador, suceso o situación; B en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida, etc.; y C representa la consecuencia o reacción ante "A".

En este caso B se entiende como las creencias irracionales que la población estudio utiliza ante un acontecimiento determinado y que la guiará para la consecución de la respuesta emotiva, cognitiva o conductual aunque esta sea basada en ideas demandantes y no positivas, ante un estímulo activador como puede ser la connotación presente en estos adolescentes por las etiquetas impuestas por la sociedad.

En este último momento resulta interesante señalar que la calificación de racional o irracional en el lenguaje de Ellis se centra en las consecuencias, acordes o contrarias a los objetivos de las personas, excluyéndolo de la calificación de "racionalista" que algunos erróneamente le han querido atribuir. Confirmando lo antedicho, leemos: "*Aceptando que las personas tienden a dirigirse hacia sus metas, lo racional en la teoría de la RET es "lo que ayuda a la gente a alcanzar sus metas y propósitos básicos, en tanto que "irracional" es lo que se los impide.*"(Dryden 1984). Por lo tanto, la "racionalidad" no puede definirse en forma absoluta, sino que es relativa por naturaleza." (Ellis & Dryden, 1987, p.4)

8. RECOMENDACIONES

A partir del proceso investigativo realizado en el marco de este trabajo de grado y teniendo en cuenta los resultados, obstáculos y ventajas en el mismo, se recomienda:

- ❖ La realización de un estudio correlacional entre las Creencias Irracionales presentes en la etapa adolescente y las presentes dentro de una población superdotada, con el fin de proporcionar un complemento a la investigación antes realizada.
- ❖ Profundizar en la variable psicológica de las creencias irracionales y la relación que pudiese existir entre la Teoría Racional Emotiva de Ellis y los postulados del Psicólogo Cognitivo Aron Beck, para obtener una actualización del tema.
- ❖ Procurar la realización de un seguimiento a la población estudiada en esta investigación, para observar la prevalencia de las creencias irracionales encontradas en ellos en etapas posteriores de su ciclo vital.
- ❖ Realizar estudios experimentales que expliquen la presencia de Creencias Irracionales diferentes entre hombre y mujeres, para así identificar que tipo de factores determinan la aparición de las mismas.
- ❖ Fomentar la realización de investigaciones en el campo educativo encaminadas a la detección de personal con capacidades excepcionales en la infancia, con el fin de proporcionar un mejor ámbito educativo a estas personas.

9. BIBLIOGRAFIA

- ❖ BERNARD E. & ELLIS A. Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva. Editorial Desclee de Brouwer, s.a Henao, 6-4009 Bilbao, ISBN: 84-330-0820-X
- ❖ BETANCOURT, J. & VALADEZ, M. Reflexiones en torno a los niños superdotados, la creatividad y la educación. Centro de Estudios e Investigaciones de Creatividad Aplicada Guadalajara, Jalisco México. Artículo Publicado: 28/08/2004.
- ❖ CLARK, B. Necesidades de los superdotados. Artículo publicado en CAG PARENT HANDBOOK de CAG (California Asociación for the gifted).
- ❖ DSM IV, APA, 1995”.
- ❖ ELLIS, Albert, GRIEGER, Russell y colaboradores. Manual de Terapia Racional-Emotiva (Handbook of Rational-Emotive Therapy). Primera Parte: Principios Teóricos y Conceptuales de la Terapia Racional – Emotiva. Editorial Desclee de Brouwer, S.A.-1981 Henao, 6 – Bilbao-9.
- ❖ ELLIS, Albert & BERNARD, Michael E. "Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders. Theory, Practice and Research". Springer Science Business Media, Inc. EEUU (2006).
- ❖ FLANAGAN, A. & ARANCIBIA, V. Programa Nacional de fortalecimiento de la educación especial y de la integración educativa. México. Pontificia Universidad Católica de Chile, SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA (2002).
- ❖ HULLEY SB, CUMMINGS SR. *Diseño de la investigación clínica*. Ed Doyma. Barcelona 1993
- ❖ MACÍAS, GÓMEZ, E. Los padres y el desarrollo del equilibrio afectivo en los adolescentes. www.huascar.gov.pe:8080/basicaespecial/articulos/art03_10-03-06
- ❖ PABA, Carmelina. Identificación de alumnos con capacidades excepcionales en los colegios oficiales de la ciudad de Santa Marta. Resultados de los seleccionados con perfil alto. Grupo de investigación de cognición y educación (2006).

- ❖ TOURÓN, J., PERALTA, F. & REPÁRAZ, C. *La superdotación intelectual: Modelos, identificación y estrategias educativas*. Pamplona: Ediciones Universitarias de Navarra 1998.
- ❖ VAN DALEN, Deobold B. y MEYER, William J. *Síntesis de "Estrategia de la investigación descriptiva" en Manual de técnica de la investigación educativa*
- ❖ VEGA & RELEA, J. *El problema de la selección de los niños superdotados* Burgos: Santiago Rodríguez. 20
- ❖ ZAVALA BERBENA, M. A. Desarrollo y validación de un sistema para la detección de alumnos con aptitudes sobresalientes superdotados. (Development and validation of a system for the detection of students with outstanding aptitudes-gifted). *Revista de Educación y Desarrollo*, 3. Julio-septiembre de 2004.
- ❖ www.cedalp.com/articulo9.html
- ❖ www.psycologia.com

ANEXOS



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE PSICOLOGIA
I. B. T MODIFICADO

Este es un inventario de cómo usted cree y piensa acerca de varias cosas. Para cada pregunta usted debe cerrar en un círculo un de la columna de la derecha, el cual exprese mejor su actitud hacia la pregunta. Asegúrese de marcar la que usted actualmente cree o siente y no como cree que debería sentir. No es necesario pensar mucho. Trate de evitar lo neutro o la respuesta No 3 tanto como le sea posible. Solo utilice este número si realmente no puede decidir si esta o no de acuerdo. Recuerde que no hay respuestas buenas o malas. Cuanto más sinceramente conteste más útil será el test para usted.

1. Muy de acuerdo
2. Moderadamente de acuerdo
3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo
4. Moderadamente en desacuerdo
5. Muy en desacuerdo

1	Es importante para mí que otros me aprueben	1	2	3	4	5*
1 ^a	Me empeño por mantener mi intimidad a toda costa	1	2	3	4	5*
2	Odio equivocarme en cualquier cosa	1	2	3	4	5*
2 ^a	Me siento mal cuando por alguna circunstancia me dejo llevar por mis emociones	1	2	3	4	5*
3	Muchas personas perversas escapan al castigo que se merecen	1	2	3	4	5*
3 ^a	Pienso que si las normas se hicieron fue para respetarlas	1	2	3	4	5*

4	Generalmente acepto lo que pasa	1	2	3	4	5
5	Si alguien quiere, puede ser feliz bajo casi toda circunstancia	1	2	3	4	5
6	Tengo temor de algunas cosas que puedan molestarme	1	2	3	4	5*
7	Generalmente aplazo decisiones importantes	1	2	3	4	5*
8	Todos necesitamos alguno de quien depender	1	2	3	4	5*
9	Árbol que nace torcido, nunca su rama endereza	1	2	3	4	5*
10	No hay solución perfecta para nada	1	2	3	4	5
11	Quiero agradecerle a todas las personas	1	2	3	4	5*
11 ^a	Opino que los trapos sucios solo deben lavarse en casa	1	2	3	4	5*
12	Evito las cosas que no puedo hacer bien	1	2	3	4	5*
12 ^a	Cuando tengo una discusión acalorada con alguien, pienso mucho en lo que dije o hice	1	2	3	4	5*
13	Aquellos que obran mal deben ser sancionados	1	2	3	4	5*
13 ^a	Me siento culpable si violo una norma, aunque sea necesario hacerlo	1	2	3	4	5*
14	Las frustraciones no me afligen	1	2	3	4	5
15	Yo creo mi propio estado de animo	1	2	3	4	5
16	Siento poca ansiedad por cosas peligrosas que puedan ocurrir en el futuro	1	2	3	4	5
17	Trato de dejar de lado las tareas o labores difíciles	1	2	3	4	5*
18	La gente necesita algo externo que le dé fuerzas	1	2	3	4	5*
19	Es casi imposible superar la influencia del pasado	1	2	3	4	5*
20	Muy rara vez se halla un camino fácil en la vida	1	2	3	4	5
21	Puedo gustarme a mí mismo, aunque a muchos yo no les guste	1	2	3	4	5
21 ^a	Me siento intimidado cuando alguien que acabo de conocer, quiere saber muchas de mis cosas	1	2	3	4	5*

	personales					
22	No me importa competir en actividades donde otros son mejores que yo	1	2	3	4	5
22 ^a	Odio excederme	1	2	3	4	5*
23	Son pocas las veces que culpo a las personas por su maldad	1	2	3	4	5
23 ^a	Gracias a las normas no somos como unos salvajes	1	2	3	4	5*
24	Con frecuencia me siento molesto por situaciones que no me gustan	1	2	3	4	5*
25	La gente que es infeliz, es así porque generalmente ellos mismos se lo buscaron	1	2	3	4	5
26	En ocasiones no puedo dejar de pensar en cosas que me preocupan	1	2	3	4	5*
27	Evito enfrentar problemas	1	2	3	4	5*
28	Hay ciertas personas de quien dependo enormemente	1	2	3	4	5*
29	Si yo hubiera tenido experiencias diferentes, sería más como yo quiero ser	1	2	3	4	5*
30	Algunos problemas siempre estarán con nosotros	1	2	3	4	5*
31	Aunque me gusta la aprobación, no es una necesidad real para mí	1	2	3	4	5
31 ^a	No soporto que otras personas se metan mucho en mi vida	1	2	3	4	5*
32	Me molesta cuando otros son mejores que yo en algo	1	2	3	4	5*
32 ^a	Me siento como un tonto (a) si lloro	1	2	3	4	5*
33	Todas las personas son fundamentalmente buenas	1	2	3	4	5
33 ^a	Siempre averiguo cuáles son las normas de un lugar antes de actuar	1	2	3	4	5*
34	Generalmente acepto las cosas como son, incluso si	1	2	3	4	5

	no me gustan					
35	Depende de uno mismo, el tiempo que dure un estado de animo desagradable	1	2	3	4	5
36	Algunas veces no puedo liberar temores de mi mente	1	2	3	4	5*
37	Generalmente soy rápido para tomar decisiones	1	2	3	4	5
38	Yo soy él (la) único (a) que puede entender y enfrentar mis problemas	1	2	3	4	5
39	Rara vez pienso que experiencias pasadas me afectan ahora	1	2	3	4	5
40	Vivimos en un mundo de azar y probabilidades	1	2	3	4	5
41	Me preocupo con frecuencia sobre cuanta gente me aprueba	1	2	3	4	5*
41 ^a	Detesto que me hagan preguntas muy personales o indiscretas	1	2	3	4	5*
42	Me molesta cometer errores	1	2	3	4	5*
42 ^a	Vigilo con cuidado todas mis emociones	1	2	3	4	5*
43	No es justo que llueva sobre justos e injustos	1	2	3	4	5*
43 ^a	Cuando hago algo que esta mal hecho, me siento culpable aunque nadie sé de cuenta de ello	1	2	3	4	5*
44	Si las cosas me molestan, simplemente las ignoro	1	2	3	4	5*
45	Cuantos más problemas tenga una persona menos feliz será	1	2	3	4	5*
46	Casi nunca pienso en cosas como la muerte o la guerra	1	2	3	4	5
47	La vida es corta para gastarla haciendo cosas desagradables	1	2	3	4	5*
48	Me disgusta que otros tomen decisiones por mí	1	2	3	4	5
49	Somos esclavos de nuestra historia personal	1	2	3	4	5*
50	Rara vez hay una solución ideal para cada cosa	1	2	3	4	5

51	Me interesa bastante lo que la gente siente por mí	1	2	3	4	5*
51 ^a	Soy muy desconfiado	1	2	3	4	5*
52	Suelo incomodarme bastante por cosas pequeñas	1	2	3	4	5*
52 ^a	Temo perder el control	1	2	3	4	5*
53	Nadie es malo, aun cuando sus actos lo sean	1	2	3	4	5
53 ^a	No se debe ser siempre correcto	1	2	3	4	5*
54	Hago lo que puedo para conseguir lo que quiero, por eso no suelo preocuparme	1	2	3	4	5
55	Nada es deprimente por si mismo, depende de cómo lo interpretes	1	2	3	4	5
56	Con frecuencia pienso, que haría en situaciones de peligro	1	2	3	4	5*
57	Rara vez aplazo cosas	1	2	3	4	5
58	Me disgusta tener que depender de otros	1	2	3	4	5
59	Una vez algo té a afectado en la vida, siempre lo hará	1	2	3	4	5*
60	Es mejor buscar una solución practica que una solución perfecta	1	2	3	4	5
61	Si al hacer algo que yo quiero pierdo aprobación, prefiero no hacerlo	1	2	3	4	5
61 ^a	Todos tenemos nuestro pequeño mundo y nadie debe entrar en él	1	2	3	4	5*
62	No temo hacer cosas que no puedo hacer bien	1	2	3	4	5
62 ^a	Cuando me salgo de mis casillas me siento muy mal	1	2	3	4	5*
63	Hay personas que no merecen haber nacido	1	2	3	4	5*
63 ^a	Siempre trato de cumplir las normas, aunque ello me perjudique	1	2	3	4	5*
64	Soy bastante calmado para enfrentar la vida	1	2	3	4	5
65	Nunca hay una razón para estar preocupado mucho tiempo	1	2	3	4	5

66	No me preocupo tanto como para dañarme el día por cosas que pudieron ocurrir	1	2	3	4	5
67	Es difícil para mi hacer tareas poco placenteras	1	2	3	4	5*
68	He aprendido a no esperar que alguien, distinto a mí, se preocupe por mi bienestar	1	2	3	4	5
69	Aunque quisiera, nunca podría cambiar mi vida	1	2	3	4	5*
70	No hay nada que se aproxime a lo ideal	1	2	3	4	5
71	Me empeño por mantener la aprobación a toda costa	1	2	3	4	5*
71 ^a	Me doy a conocer fácilmente	1	2	3	4	5
72	Pienso que no es importante ser competitivo en casi todas las cosas	1	2	3	4	5
72 ^a	La razón siempre debe primar sobre la emoción	1	2	3	4	5
73	Cualquier persona “mala” puede llegar a ser “buena” sin ser castigado	1	2	3	4	5
73 ^a	Las normas asfixian a las personas	1	2	3	4	5
74	Rara vez me inquietan los errores de los otros	1	2	3	4	5
75	Los hombres hacen su propio infierno con ellos dentro	1	2	3	4	5
76	Mi filosofía es vivir el aquí y el ahora	1	2	3	4	5
77	Una vida de tranquilidad rara vez es gratificante	1	2	3	4	5
78	No me gusta enfrentar solo, las experiencias nuevas de la vida	1	2	3	4	5*
79	No tengo porque repetir los errores del pasado	1	2	3	4	5
80	Hay un lugar para cada cosa	1	2	3	4	5*
81	Hago planes para agradar a las personas	1	2	3	4	5*
81 ^a	Me aterra contar secretos y confidencias	1	2	3	4	5*
82	Me exijo demasiado a mí mismo	1	2	3	4	5*
82 ^a	Soy poco efusivo	1	2	3	4	5*
83	Las personas no eligen ser buenas o malas	1	2	3	4	5

83 ^a	Es estúpido acatar ciegamente las normas por que muchas pierden vigencia	1	2	3	4	5
84	Soy consentido	1	2	3	4	5*
85	Cada cual es arquitecto de su propio destino	1	2	3	4	5
86	Tiendo a anticiparme demasiado a lo que pueda ocurrir	1	2	3	4	5*
87	No tolero pasar trabajos	1	2	3	4	5*
88	Para mí es vital sentirme protegido	1	2	3	4	5*
89	Tiene sentido esforzarme en el presente, independientemente de cómo halla sido mi pasado	1	2	3	4	5
90	Soy extremadamente ordenado, meticoloso y responsable de mis actos	1	2	3	4	5
91	Pienso que uno debe hacer todo lo posible para evitar ser rechazado	1	2	3	4	5*
91 ^a	Me siento amenazado si alguien traspasa los límites que impongo	1	2	3	4	5*
92	No soporto decir no sé	1	2	3	4	5*
92 ^a	Expresar las emociones es signo de debilidad	1	2	3	4	5*
93	La ley natural es que los malos sufran	1	2	3	4	5*
93 ^a	Las normas se hicieron para violarlas	1	2	3	4	5
94	Si las cosas no salen por donde yo quiero, me da rabia	1	2	3	4	5*
95	La gente esta triste por que quiere	1	2	3	4	5
96	Tiendo a correr mayor número de peligros y riesgos que el común de la gente	1	2	3	4	5*
97	Suelo regirme por la ley del mínimo esfuerzo	1	2	3	4	5*
98	Dependo demasiado de las personas	1	2	3	4	5*
99	Los primeros años de la vida nos marcan definitivamente para el resto de la vida	1	2	3	4	5*
100	Soy perfeccionista	1	2	3	4	5*

