

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"DIVORCIO E IDEAS IRRACIONALES**

**(Estudio realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología, Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango)".**

**TESIS DE GRADO**

**ALFONSO NICOLÁS CHOPÉN QUECHÉ**  
CARNET 15919-09

QUETZALTENANGO, MAYO DE 2015  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"DIVORCIO E IDEAS IRRACIONALES**

**(Estudio realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología, Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango)".**

**TESIS DE GRADO**

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES**

**POR**

**ALFONSO NICOLÁS CHOPÉN QUECHÉ**

**PREVIO A CONFERÍRSELE**

**EL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO**

**QUETZALTENANGO, MAYO DE 2015**  
**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR:	P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA:	DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN:	DR. CARLOS RAFAEL CABARRÚS PELLECCER, S. J.
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:	LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL:	LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANA:	MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO:	MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA:	MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA:	MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

## **REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. JORGE ARMANDO PÉREZ ORELLANA

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.

SUBDIRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JOSÉ MARÍA FERRERO MUÑIZ, S.J.

SUBDIRECTOR ACADÉMICO: ING. JORGE DERIK LIMA PAR

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 7 de enero 2015

Ingeniero:

Derik Lima P.

Director Académico

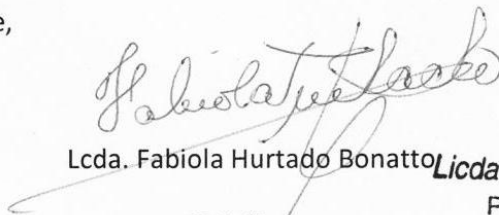
Universidad Rafael Landívar.

Respetable ingeniero Lima:

De manera atenta me dirijo a usted para comunicarle que el estudiante **ALFONSO NICOLÁS CHOPÉN QUECHÉ**, de la licenciatura en Psicología Clínica, quien se identifica con el carné **1591909**, culminó satisfactoriamente la elaboración de tesis II titulada **DIVORCIO E IDEAS IRRACIONALES** según los requerimientos que la Universidad solicita para terminar el trabajo de investigación.

Por lo anterior también se le solicita nombrar al revisor de fondo correspondiente para que sea evaluado el trabajo de investigación, previo a optar el grado académico de Licenciado en Psicología clínica.

Atentamente,



Lcda. Fabiola Hurtado Bonatto

Psicóloga

Colegiada 658

**Lcda. Fabiola Hurtado Bonatto**  
**PSICOLOGA CLINICA**  
**COLEGIADA No. 568**



### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado del estudiante ALFONSO NICOLÁS CHOPÉN QUECHÉ, Carnet 15919-09 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 05194-2015 de fecha 9 de abril de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

**"DIVORCIO E IDEAS IRRACIONALES  
(Estudio realizado con mujeres usuarias del Centro Landivariano de Psicología,  
Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango)".**

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGO CLÍNICO en el grado académico de LICENCIADO.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 11 días del mes de mayo del año 2015.

*Irene Ruiz Godoy*

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA  
HUMANIDADES  
Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimiento**

### **Agradecer a Dios:**

El Creador Supremo fuente de la sabiduría y el conocimiento por darme la vida como la oportunidad de ingresar a la universidad y estar a mi lado en cada momento para darme la capacidad, fortaleza como la inteligencia para terminar la carrera. A Él sea la gloria y la honra por los siglos en los siglos.

### **A mis Padres:**

Alfonso y Rosa quienes con amor y sacrificios me han apoyado desde las primeras etapas de mi vida, para darme la oportunidad de superación y haberme ensañado la responsabilidad, disciplina y la perseverancia que se requiere para alcanzar las metas. Que Jesucristo los bendiga siempre.

### **A mis Padrinos:**

Eliza Strode y Dave Thompson porque me han brindado no sólo amistad y amor sino también la ayuda incondicional para terminar la carrera, así como los sabios consejos en momentos claves en cada paso dado desde que forman parte de mi vida. Que Jesucristo los bendiga siempre.

### **A mi Tutora:**

Licda. Fabiola Hurtado Bonatto por la dedicación, conocimiento y paciencia en todo el proceso de revisión de la tesis de graduación.

### **A la Universidad**

#### **Rafael Landívar de Guatemala:**

Por abrirme las puertas. Y a la facultad por permitirme ser parte de una carrera tan humanista como es la Psicología Clínica que me enseñó el valor y el potencial humano de cada persona. A todos los catedráticos que me transmitieron el conocimiento sin reserva alguna en mi formación como profesional. A Guatemala por ser mi tierra de la Eterna Primavera.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Divorcio.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Violencia como Causa de Divorcio.....	8
1.1.3 Separación Adecuada.....	10
1.1.4 Después de la Separación.....	11
1.1.5 Después del Divorcio.....	12
1.2 Idea Irracionales.....	13
1.2.1 Definición.....	13
1.2.2 Pensamiento Racional.....	15
1.2.3 Racionalidad e Irracionalidad.....	16
1.2.4 Lo Racional e Irracional de la Ira.....	17
1.2.5 Creencias Irracionales y Ansiedad.....	19
1.2.6 Las Doce Creencias Irracionales de la Neurosis.....	20
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>25</b>
2.1 Objetivos.....	26
2.1.1 Generales.....	26
2.1.2 Específicos.....	26
2.2 Variables.....	26
2.3 Definición de Variables.....	27
2.3.1 Definición Conceptual.....	27
2.3.2 Definición Operacional.....	27
2.4 Alcances y Límites.....	28
2.5 Aporte.....	28
<b>III. MÉTODO.....</b>	<b>29</b>
3.1 Sujetos.....	29



3.2	Instrumento.....	29
3.3	Procedimiento.....	30
3.5	Tipos de Investigación, Diseño y Metodología.....	31
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>35</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>37</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>38</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>39</b>
<b>IX.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>41</b>

## **Resumen**

En el divorcio, según los analíticos, sufren todos. La falta de comprensión, la desequilibrio en los quehaceres, la ausencia de complementariedad, por voluntad de ambos, infidelidad y la violencia son algunas de las razones por las cuales las parejas piensan en la separación. El divorcio despierta pasiones profundas como la rabia, dolor, odio, celos, venganza, inseguridad y fragilidad. Especialmente en la mujer afectada en los ámbitos físico y psíquico.

Confucio destaca en general la psicología individual en los trastornos emocionales y toma el pensamiento dogmático como elemento central de las perturbaciones en la autoevaluación y la ansiedad. En el estudio realizado en el Centro Landivariano de Psicología, con 40 mujeres divorciadas en edades de 22 a 40 años, manifestaron siete ideas irracionales, resaltando las ideas de culpabilidad, necesidad de aprobación y dependencia. Entre mayor es la mujer más vulnerable son las ideas irracionales en ella. Los pensamientos automáticos y los deseos de la mujer se intensifican a las demandas arrogantes, a menudo surge una componenda entre sentimiento-pensamiento-comportamiento que conducen a ansiedad, ira y depresión. Casos en que las mujeres quieren hacer las cosas bien para ser aprobadas pero si el resultado es malo pueden tener un sufrimiento cargada de una dolorosa angustia.

## I. INTRODUCCIÓN

El rompimiento conyugal es uno de los fenómenos en crecimiento que genera campo de investigación para quienes estudian el comportamiento en ámbitos sociales y humanos. El psicoanálisis argumenta que toda separación es devastador. Según teorías de expertos argumentan que en un rompimiento conyugal sufren todos: padres, hijos, abuelos y hasta los amigos. A inicios de julio del 2014 el Instituto de Estudios Familiares IFS comentó sobre la investigación de los diversos aspectos del matrimonio tales como el compromiso, la comunicación y el conflicto, basado en una encuesta nacional realizada en Estados Unidos de Norte América y llegó a una conclusión interesante, que hombres y mujeres comparten varias expectativas sobre el matrimonio, pero existen algunas áreas, como por ejemplo, en el divorcio, donde ven las cosas de manera diferente. Específicamente, se trata de cuando el hombre y la mujer empiezan a pensar en separarse. La mujer piensa en dejar el matrimonio a falta de factores tales como: cuando no hay una satisfacción sexual, cuando no pueden hablar como amigos o divertirse en pareja. Los hombres piensan en el rompimiento cuando se presentan factores negativos como las fallas de comunicación, la tendencia de los argumentos para escalar, el uso de humillaciones y el grado en que uno o ambos cónyuges marcan distancia durante los conflictos.

Moino, Castillo (2014) durante el programa Diálogo Libre, transmitido por [www. Prensalibre.com](http://www.Prensalibre.com) Guatemala, argumentaron que la falta de comprensión, desigualdad al momento de distribuir las tareas y ausencia de complementariedad son algunas de las razones por las cuales las parejas, en su mayoría jóvenes, se divorcian. David, et al. (2010) describen una serie de pensamientos y creencias irracionales que se encuentran en la base de la mayoría de las emociones saludables y no saludables, de la percepción y capacidad de afrontamiento en la sociedad occidental y que al descubrir que se encuentra en la base del comportamiento y conocer las emociones, los sentimientos que controlan la conducta de manera positiva o negativa en diferentes situaciones de la vida, podría ayudar en el control del pensamiento tanto como en el comportamiento individual. En la práctica clínica se puede observar que la mujer divorciada sufre de problemas emocionales, generalmente desarrolla baja autoestima y tiene sentimientos de traición, decepción, ira, soledad y pensamientos de la supervivencia de la familia. Cuando la mujer ha convivido con un marido machista hasta con tendencias narcisistas, el daño emocional es mayor. Algunos

factores mencionados en los aspectos de divorcio como lo racional e irracional del pensamiento humano, son importantes para el estudio a realizarse en el Centro Landivariano de Psicología de la Universidad Rafael Landívar, y determinar si hay una relación entre divorcio e ideas irracionales, establecer las ideas más comunes y conocer cómo influye en la conducta de la mujer. Para entender mejor la temática se mencionan algunos factores tanto al hablar del divorcio como de ideas irracionales, mismas que son mencionados por diversas fuentes.

Hernández (2007) Universidad de San Carlos de Guatemala, en la tesis titulada la infidelidad y sus incidencias en los índices de depresión en la pareja en procesos de divorcio, argumenta que la separación es la desilusión del matrimonio mediante la intervención legal o la declaración legal del rompimiento de los cónyuges como pareja. El rompimiento es un acontecimiento importante y decisivo en la vida de las mujeres como en la de los hombres. Las preguntas que se formulan son ¿dónde vivirá?, ¿con cuánto dinero dispondrá?, ¿quién le apoyará? o preguntas de tipo espiritual ¿quién es?, ¿qué quiere?, ¿a quién quiere?

Los individuos en conflicto pretenden divorciarse por diferentes razones y algunos están ansiosos por huir de una relación que se ha vuelto tóxica. Hay tres grandes etapas: la primera etapa aguda, que inicia con una infelicidad cada vez mayor que culmina con la separación, se manifiesta la furia, depresión, los impulsos sexuales y la desorganización familiar. La segunda etapa de transición, el proceso de divorcio, donde los niños tanto como los padres tendrán que tomar un nuevo rol y la adaptación a la nueva estructura familiar. La tercera etapa se caracteriza por una renovada sensación de estabilidad familiar.

En los resultados obtenidos en la investigación la hipótesis, la experimentación de infidelidad provoca altos índices de depresión en la pareja creando conflictos de divorcio, ha sido rechazada ya que en la medición con la escala de niveles de depresión del Dr. Williams K. Zung, demostró índices de depresión mínima y normal. Se concluyó tanto en hombres y mujeres, que la falta de romance afecta a la relación de pareja, siendo así un factor desencadenante para la infidelidad y se sugiere a las entidades tanto religiosas como públicas la creación de departamentos para la orientación matrimonial.

García (2012) Universidad de San Carlos de Guatemala, en la tesis la separación y divorcio igual violencia y daños psicológicos en mujeres y niños, describe que el divorcio es la disolución del matrimonio, las personas que toman esa decisión lo hacen con la esperanza de tener una mejor vida, con menos sufrimiento y más dignidad humana. En el proceso de divorcio toda la familia se ve involucrada en las pérdidas y cambios, se requiere de dos a cuatro años y el duelo es más largo que el de una muerte. El divorcio despierta las pasiones más profundas tales como: ira, el odio, los celos, deseos de venganza, fantasía de una reconciliación y ambivalencia.

El papel emocional de las mujeres divorciadas en Guatemala, ha cambiado debido a la dura realidad de la desintegración y la destrucción del núcleo familiar. Especialmente mujeres indígenas han sido fuertemente afectadas y son explotadas en el trabajo sin hacer caso de la situación emocional, económica, y en la condición en que viven, con salarios bajos y desafíos adicionales que tienen que enfrentar, con el agravante de que muchas de ellas no tienen una preparación escolar.

Se observó en los resultados mediante la recopilación de información bibliográfica, a través de las fichas específicas, entrevistas y encuestas de preguntas directas, que la prevalencia significativa de violencia intrafamiliar, es un verdadero problema para la salud de la familia y un obstáculo para el desarrollo socioeconómico y violación a los derechos humanos como iguales.

Los problemas de violencia familiar en Guatemala son de índole íntimo, doméstico, como en lo físico, sexual y psicológico. Es importante que se promuevan programas permanentes, con temas como la violencia intrafamiliar, a público tanto joven como a padres de familia, ya que actualmente en Guatemala se vive mucha violencia intrafamiliar. La falta de orientación matrimonial por parte de los organismos gubernamentales y no gubernamentales hace que la problemática empeore significativamente. El estado debe crear una institución específica que dé apoyo psicológico para mujeres e hijos que han sufrido desintegración familiar a causa de la violencia.

Juncos (2012) Universidad Rafael Landívar de Guatemala, en la tesis características psicológicas de hombres divorciados, estudio realizado en el grupo 300 salvajes de corazón ante el retorno a

la soltería, argumenta que el divorcio es un recuento de situaciones estresantes que comienzan antes de la separación física y que continúan después de la misma separación y su comienzo y fin son indefinidos. Las causas del divorcio pueden ser internas o externas. Cuando llegan a la decisión de separarse, cada cónyuge queda gravemente lastimado. Pero quienes abandonan a la pareja experimentan emociones diferentes a los abandonados, sentimientos de culpa y vergüenza versus la rabia y dolor. La duración del matrimonio ya sea larga o corta no es factor que marque una gran diferencia. Se menciona a científicos sociales que han propuesto ciertas etapas especificadas en el transcurso de la recuperación luego de un divorcio. Estas son las etapas: trauma de la separación, montaña rusa, la construcción de la identidad, el yo recentrado.

En resultados obtenidos en la investigación, por medio de la escala Características psicológicas de hombres divorciados derivada de la escala Likert, se observó que casi todos los hombres aceptaban sentirse satisfechos con la decisión de divorciarse. Los objetivos de la investigación se alcanzaron ya que las características psicológicas de los hombres se vieron alteradas tanto en el ámbito afectivo, cognitivo, y conductual.

Álvarez (2012) Universidad de San Marcos, Perú, en la tesis creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas infligidas por la pareja, argumenta que la Terapia Racional Emotiva comienza en dos corrientes filosóficas: la filosofía oriental, Buda y Confucio, que implícitamente afirman que el cambio de actitud puede cambiar al hombre y la filosofía griega y romana, Epícteto, Marco Aurelio y el movimiento estoico en general que destacan la importancia de la psicología individual en los trastornos emocionales.

Varías escuelas psicológicas contribuyen con el crecimiento de la Terapia Racional Emotiva. Álvarez cita a Karen Horney, (1950) quien identifica en el pensamiento dogmático la tiranía de los "debería" como elemento central de las perturbaciones emocionales, y cita a Adler (1927) el cual hace énfasis en la autoevaluación y la ansiedad, el uso cognitivo como un método persuasivo en el tratamiento psicológico.

En los resultados obtenidos por medio de los inventarios de conducta racional de Whiteman & Shorkey y el de conducta parental (ICP) de Lovejoy, M.C., Weis, R, E & Rubin, se observó en el

análisis de las diferencias en las creencias irracionales entre las madres que reportan violencia del cónyuge y aquellas que no la reportan son significativas en creencias de frustración, necesidad de aprobación, sentimiento de culpa, inercia, evasión y aprobación, ideas de infortunio y confianza en el control de las emociones, por esto es necesaria la promoción de programas de prevención primaria y secundaria en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

Cuervo, Moreno, Concha (2009), Instituto Tecnológico de Sonora, revista Enseñanza e Investigación en Psicología Vol. 14, No. 1 pág. 23 al 35 Centro de Estudios de las Américas, a.c. argumentan que en la percepción de las mujeres divorciadas acerca del rompimiento conyugal, se sostiene que la crisis de la separación se aborda de tres formas: se tiene en cuenta que es la alternativa más factible considerada por uno de los dos miembros o ambos cónyuges, para la resolución de la crisis y disfuncionalidad en la relación; en segundo lugar se conceptualiza el rompimiento como una decisión que pretende resolver la crisis de los cónyuges, que se caracteriza por las dificultades relacionales y marca el inicio de otros cambios que se ocasionan en la vida de todos los integrantes de la familia como el de la pareja; en tercer lugar, los efectos del divorcio son medidos por factores como las creencias dominantes en el contexto cultural, las características socioeconómicas que rodean a la familia tanto como las estrategias idiosincrásicas que utilizan los cónyuges para manejar la separación.

En los resultados obtenidos, por medio de la entrevista grabada, se observó que la separación ocasionó experiencias negativas, que se presentan mediante la disminución de la autoestima, inseguridad y fragilidad como mujeres, esposas o madres, reportan además que les ha sido difícil adaptarse al divorcio. Se recomienda la creación de programas de capacitación de empleos para el apoyo económico de esta población, incluir a los programas psicológicos tanto como a los amigos y familiares como a la mujer debido al impacto psicológico que trae en sí el rompimiento matrimonial.

Campbell (2013), fundación Livestrong beta.com Estados Unidos de América en español en el sitio oficial de la fundación, escribe sobre Efectos psicológicos del divorcio en las mujeres y comenta que comprender los efectos psicológicos de la separación puede ser de ayuda para alguien después de terminar una relación. Casi todos los sentimientos posteriores al rompimiento de la

pareja en el matrimonio son naturales porque se pueden experimentar confusión e incertidumbre sobre el futuro. Hay diversos efectos psicológicos del divorcio en las mujeres, pero una de las emociones básicas es la culpa, esto puede ser verdadero si la mujer inició el proceso de separación, para acabar con el matrimonio y es fuerte cuando hay niños involucrados ya que la madre podría sentir la responsabilidad de la desintegración familiar y provocarse un trauma emocional grave. La esposa, especialmente, puede sentirse triste por la repentina pérdida de su matrimonio y ahora la esperanza de sobrevivencia para el futuro parece haberse perdido. Una responsabilidad mayor existe cuando se fija en que la vida como la imaginación ya no existe. Se correlaciona con el hecho de que el sexo femenino tiene mayor probabilidad de sufrir depresión tres años después de separarse del cónyuge.

Existen muchos factores que influyen en el proceso, hay muchas damas que reportan tener una sensación de alivio especialmente de la relación estresante. Además, las mujeres pueden tener más apoyo que los hombres. Es por esto que cuando experimentan retrocesos, tienen más oportunidad de asistir a ese sistema para buscar consuelo y guía para seguir adelante en las dificultades que se le presentan.

López (2013), revista Zeta online No. de Edición 1930 comenta que el divorcio es un verdadero problema en las dos variables, la emocional y la económica. La primera dura lo que el individuo quiera, lo económico, trasciende mucho más del tiempo e impacta en diversas formas a los separados. El esposo como el proveedor tradicional de los gastos y el sostenimiento de los hijos y la esposa como receptora de los medios económicos para la inversión de los gastos dentro de la familia. Aunque la madre trabaje, el padre es el que aporta más a la economía y esto es considerado una ventaja, ya que desde esa participación, la pensión alimentaria para sostener a los hijos es establecida quiera o no ella, por lo que considera el trabajar aunque no tenga la preparación y la capacidad para hacerlo. La mujer es vulnerable económicamente en todos los aspectos del mantenimiento familiar.

Mijangos (2008), revista Psicología electrónica–Cunoc argumenta que, la irracionalidad y el comportamiento irracional, es todo lo irracional del pensamiento, emoción o comportamiento que induce a consecuencias con resultados negativos y de autodestrucción. Al querer recibir cosas



muy rápidas y que el mismo se exige. La persona cree que la irracionalidad se aplica a valores de la realidad como la denigración al no aceptarse como es. La creencia irracional, no permite tener buena relación social entre los grupos primarios como secundarios, rompe todo deseo de la clase de relaciones que se desean tener, crea disfunción laboral ya que el individuo pierde interés y responsabilidad laboral, rompe con todo interés personal para lograr objetivos de superación. Las diversas creencias irracionales tienen un desarrollo genético, que surge de la naturaleza fundamental del hombre. Sentirse horrible, no poder soportar algo, necesidades atormentadoras y la autocondena.

Algunas ideas son más irracionales que otras. Una creencia irracional que les afecta a todos es apearse servilmente a alguna costumbre social ridícula, ser prejuicioso, firme, tener pensamientos ilógicos, el engaño al aferrarse a que los profundos sentimientos representan algo de la realidad objetiva, aceptar dogmas religiosos muy fanáticamente, someterse a algunos de los hábitos tontos de autodestrucción física, económica y psíquica. Dado que las principales irracionalidades en el humano, incluye las cuatro más importantes sentirse horrible, no poder soportar algo, las necesidades perturbadoras y la autocondena, existen, bajo una forma u otra en todas las personas. No en igual proporción, ya que en algunos se conducen menos irracionales que otros.

## **1.1 Divorcio**

### **1.1.1 Definición**

El Código Civil (2014) Congreso de Guatemala decreto 106-2014 artículo 153 afirma que el matrimonio cambia con la separación y termina con el divorcio. Según el artículo 154, el rompimiento conyugal así como el divorcio, podrán llevarse a cabo por los siguientes lineamientos:

- Por voluntad de ambos,
- Por tener algún motivo justificable,
- Cuando se lleva a cabo una separación o divorcio por voluntad de ambos cónyuges, no será después de un año, iniciando la fecha cuando se celebró el matrimonio.

El artículo 155 hace mención de las causas por las cuales el individuo puede obtener la separación o el divorcio, entre las más comunes:

- Infidelidad de alguno de los cónyuges,
- Los malos tratos conductuales, violación de los derechos de igualdad como seres humanos,
- Los intentos de asesinato de alguno de los cónyuges al otro cónyuge, o a la integración familiar,
- El abandono o separación voluntario de algún cónyuge por más de un año,
- Que la mujer espere un hijo antes del matrimonio que esté fuera del mismo matrimonio,
- Que el cónyuge quiera prostituir a la mujer o enfermar a los hijos,
- Que un cónyuge no quiera asumir el rol que le corresponde frente a sus hijos o familia como los gastos legales o la alimentación,
- Por Alcoholismo, adicciones al juego o estupefacientes,
- La denuncia y la calumnia, de algún cónyuge hacia el otro,
- La sentencia de delito de alguno de los cónyuges hacia el otro, que el daño merezca más de cinco años de prisión,
- Enfermedad incurable o contagiosa perjudicial para la herencia y el otro cónyuge,
- La impotencia a la procreación,
- Disfunciones mentales en algún miembro de la pareja.

### **1.2.2 Violencia como Causa de Divorcio**

El Instituto Aguascalentense de las Mujeres, (D.R. IAM 2007) considera que el dominio ejercido por los hombres sobre la mujer ha sido aceptada social e históricamente, este se produce en todas las labores del ser humano u organizaciones que se manifiestan en diferente forma, ya que la violencia contra la mujer es una evidencia más de la subordinación que trasmite una desigualdad en los géneros. En la sociedad patriarcal, la violencia es sinónimo de masculinidad homogénea comprendida en la forma legítima de ser hombre, en los distintos ambientes socioculturales.

La agresión masculina se señala como todo acto de violencia física, verbal, sexual, psicológica y económica ejercida contra las mujeres, niños y niñas o hacia otros hombres con el objetivo de demostrar el poder y el dominio sobre los otros. Una herramienta de sobrevivencia del sistema patriarcal y al mismo tiempo es una señal de la crisis de la legitimación. La perspectiva de género

encuentra que el hostigamiento hacia la mujer no es causa de la biología sino que la biología de la mujer es base sobre la cual se deriva un sistema de significados. El lugar de la vida de la mujer en la sociedad humana, no es la consecuencia de lo que haga la mujer, sino el significado que toman las cosas a través de la interacción social específica.

Los géneros a veces pueden adquirir diversidad de significados, pierde su sentido universal y toma la tendencia del fundamento binario biológico sexual. El cual termina la permanencia de la idea de posiciones contrapuestas, sino una gradación entre puntos polares, justificados y contruidos por el sistema de prestigio el cual atribuye significado a las acciones, u objetos, al cuerpo, al movimiento, la conducta y el léxico todos estos son diferentes en los contextos generacionales en la historia, la sociedad y en las características de cada región. Las creencias no son elecciones conscientes que se pueden aceptar o no aceptar de forma individual sino que inician de los espacios colectivos, de la formación familiar y de los ambientes de los cuales cada persona forma parte. Es una construcción social que se inicia en el nacimiento, quienes se caracterizan por ciertas cualidades y habilidades según el sexo, manifiestan una diferencia en el trato de quienes los rodean que se manifiesta en la forma de relacionarse con ellos, en discriminación de género.

Es mediante la interacción en otros ámbitos en la cual cada persona tiene información sobre los roles tanto el femenino como el masculino lo que los conduce a reafirmar o replantear las ideas según el sexo. Cuando la productividad es considerada responsabilidad del hombre, esta se encuentra en la posición de controlar y manejar los recursos monetarios tanto como tecnológicos en los ámbitos públicos como privados, por lo contrario el trabajo que la mujer desempeña es de consumo inmediato, por lo cual es invisible y no valorado económico ni socialmente.

La opinión de las mujeres del estado de Aguascalientes sobre los géneros, concluyo que el 43% que no sufren violencia conyugal, contestaron que una buena esposa debe obedecer a los esposos en todo lo que diga. Mientras tanto, las mujeres que sufren violencia fue el 36%, lo que indica que la obediencia hacia el esposo genera menos violencia en la pareja, también manifestaron que los roles de los estereotipos continúan muy marcados en las sociedades latinoamericanas. Pueden escoger a las amistades aunque al esposo no le guste, las respuestas cambian según la condición

de agresión, 54% de las mujeres que sufren de violencia conyugal dijo que si podían elegir, en comparación del 68% de las mujeres que sufren de violencia conyugal no comparten la misma respuesta. El 80% comentó que la mujer es libre de decidir si quiere trabajar o no, mientras que las mujeres que no reciben violencia conyugal la proporción es menor 74% lo que confirma que la obediencia hacia el esposo reduce la violencia familiar.

La situación que marca la producción de violencia en el interior de la familia, en la opinión de las mujeres, es el derecho que tiene los padres de pegarles a los hijos, cuando se portan mal. Es mayor la proporción de mujeres que sufren violencia familiar y que confirman este derecho del padre 20% en comparación a un porcentaje menor de las que no padecen violencia familiar y que aceptaron éste mismo derecho del padre.

Estas características muestran que los estereotipos de género afectan en gran parte a las mujeres, quienes aguantan que la pareja masculina manipule en buena parte en las actividades recreativas lo que hace que tome el papel autoritario. En la investigación última la toma de decisiones en los porcentajes no fueron ignorados dado la circunstancia de que las entrevistas mostraron diversas respuestas. Entre los datos que llamaron la atención de las entrevistadas en las condiciones de violencia y no violencia familiar, el porcentaje de mujeres que escucharon a la hora de toma de decisiones al esposo es mayor en las dos circunstancias.

Lo que confirma la importancia de los roles de géneros en la intimidad de la familia, dando paso a la hipótesis que la sumisión y la obediencia de la mujeres a su cónyuge es un factor que puede reducir el grado de violencia familiar. Al mismo tiempo, es preocupante ya que da paso al pensamiento cuando el conyugue tiene dominio sobre la mujer y subordinación de forma lógica socialmente, la violencia se ve como algo normal.

### **1.1.3 Separación Adecuada**

Cobacho, Valverde (2007) afirman que sólo tener buenas intenciones no es suficiente para un buen divorcio, por buenas y reales que éstas fueran. De igual manera es difícil donde ha faltado una buena relación conyugal, ¿cómo comunicarse y respetarse mutuamente? en esos momentos

donde las emociones están alteradas, algunos quienes apenas han logrado hacerlo a lo largo de la vida en pareja, si mientras en el matrimonio no eran capaces de darse una auténtica atención mutua, para considerar los sentimientos e inquietudes de la pareja, trabajar y esforzarse para mantener una buena comunicación ¿cómo actuarán en un momento tan delicado respetarse el uno al otro para llegar a acuerdos coherentes?

Para un buen divorcio es necesario que haya una relación mínimamente saludable, que tenga un aprecio y un reconocimiento mutuo. Aunque en esos momentos se vive más coraje y dolor, lo demás parece no haber existido nunca. El anterior es un análisis ingenioso y además tiene alguna parte lógica aunque sólo una parte. Toda pareja se ha querido de verdad en algún momento y descubrir ese amor es clave para tener una buena separación. Los que pueden reencontrarlo e identificarse en la misma, por más que las cosas se hayan transformado consiguen un buen divorcio. El tiempo que se requiere para encontrarlo ya es otra cosa, pueden pasar meses, hasta años, y verdaderamente nadie es capaz de encontrarlo en el momento inmediato de la separación.

#### **1.1.4 Después de la Separación**

Oberlin (2011) comenta que algún día cuando la mujer se da cuenta de que la dejan, o que es necesario que ella se vaya, momentos cargados de emociones mezclados por diferentes índoles, es normal que destruyan como si fueran bombas atómicas, si el que tiene que irse es el esposo, quizás se sienta culpable y se pregunte sobre la decisión tomada. Si ella es la que abandona, puede sentirse lanzada a una condición donde quisiera volverse loca. O quizás mire que la situación que vivía era una de ellas, la expresión volverse loca se refiere a cuando se tiene sentimiento de perder el balance y que se encuentra muy perdida, con pensamientos confusos y decepción. Cuando se recibe la noticia del propio esposo, cuando no se esperaba, levantado en la noche y meditar que quiere vivir solo. El primer momento en el día que se sabe la noticia, o cuando sabe que es necesario que ella inicie una separación, las ganas de la toma de decisiones desaparecen. Es necesario un tiempo de tranquilidad, dedicarse algunos momentos a la meditación, la oración, a pensar o liberarse por medio de la catarsis. Es mejor que accionar apresuradamente para que no sea inapropiada en la cual más adelante se puede arrepentir.

Mediante la secuela instantánea, la mente no estará tranquila y será confusa en los pensamientos y sentimientos hasta las presiones internas y otras externas por conocidos y familiares.

### **1.1.5 Después del Divorcio**

Blakeslee, Wallerstein (2005) comentan que el divorcio es parecido a las secuelas que dejan los huracanes. Al mismo tiempo el divorcio es principio y final. Desde el momento que está en el juzgado y sale de él, es necesario tomar otra actitud. Es importante estructurar el yo, para poder encontrar de nuevo el equilibrio después de la separación. Cuando nuevamente se sienta establecida será otra persona, pero tendrá que asumir un nuevo rol en la paternidad. Una de las cosas que se aprende es que los cónyuges no pueden dar a los hijos asistencia verdadera, sin antes pensar en ellos mismos. Lo primero es que pueda retomar el control de la propia vida. Se siente tan mal que podría pensar que nadie puede sentir ese dolor emocional, pero es seguro que no es el único. Se ha tomado la decisión, se pone en camino para ser persona distinta y con un nuevo rol paternal, la decisión que marca el final del matrimonio y se empieza otro tipo de ambiente familiar.

Los personajes cambian, ahora todos son distintos, con diferentes actuaciones y escenarios extraños, la relación entre padre e hijo cambió y los muchos cambios son observables claramente y no pueden ser anticipados los efectos. Hay que asumir que el divorcio es un camino muy largo, y aunque puedan darse algunos pasos para aliviar el dolor que siente en este momento, lo duro es el cambio de roles que tienen tanto los hijos como la madre en el diario vivir, el día a día. En el punto de sufrir una mutación, para lograr el éxito personal y en la relación con los hijos, es importante que se muestre carácter de alguien que es capaz de enfrentar las dificultades que se le exigen. Si no se resurge nuevamente para empezar a sanarse de los daños causados por un matrimonio derrumbado entre las angustias que implica el divorciarse.

Es necesario tener buena capacidad para responder a las dificultades y a las frustraciones que obstaculizan de manera permanente, no es importa quién de los dos haya tomado la decisión, el llanto es bueno para el desahogo del corazón, no sana las heridas pero ayuda a estar tranquilo.

Pero si se deja dominar por los sentimientos del fracaso, afectará en la intimidad con los hijos, no podrá adueñarse de la situación si se toma el papel de la víctima. Quizá sea realmente injusto que la persona que se amó y en la que se confió cause este dolor, estos sentimientos tendrán que sensibilizarse frente a estas tareas para lograr los objetivos propuestos. Al sentir una enorme agresividad contra el cónyuge se bloquea la capacidad para ser un padre o una madre con una actitud adecuada. Los cambios son graduales, se aparenta en los cambios psicológicos a través del tiempo. Algún día, se levantará y verá que es una persona diferente, la cual duerme sin llorar, ya no se despierta de mal humor o airado, ya no se lamenta por la falta de un buen juicio y no se cuestiona obsesivamente por la decisión que se ha tomado para que se sienta con una nueva esperanza y pueda lograr tomar decisiones sin experimentar esa angustia en el interior. Cuando se siente la nueva identidad es más consciente darse un estímulo, puede ser uno que lo relaje, diversión por la noche, un nuevo peinado y ropa nueva, comprarse nuevas cosas. Después de un fuerte trauma, son muy inseguros los pensamientos, pero poco a poco se estarán acomodando al potencial que la persona posee para seguir adelante.

## **1.2 Ideas Irracionales**

### **1.2.1 Definición**

León (2007) afirma que, concretamente Albert Ellis, ha considerado una serie de creencias irracionales básicas en las personas de sociedad occidental, de las que se llegan a afirmar las perturbaciones emocionales que sufre cada persona en la cultura particular, el carácter es dogmático y poco realista, la forma de representación no es exclusiva ni por el orden de importancia que tenga. Se pueden generar otras o expresar las mismas de manera distinta, lo que importa es considerar la naturaleza exigente y la irracionalidad de la creencia. Las creencias irracionales, se observan ya que suelen ser excesivamente imperativas o exigentes, absolutas, dogmáticas, nada lógicas en la realidad en la experiencia de las consecuencias, estas son: la hostilidad, culpabilidad, depresión, baja tolerancia a la frustración, vulnerabilidad a la adicción o actitud agresiva.

Ésta es la estructura de las creencias irracionales de la sociedad occidental:

A	B	C
Acontecimiento	Creencia	Consecuencia.

Las creencias irracionales cuentan con dos factores determinantes en la estructura. Un acontecimiento estresor (A evento) y una consecuencia (C emoción o conducta) crea una creencia (B) la cual es la responsable en gran parte en la reacción de las personas. Las disfunciones emocionales y las dificultades conductuales son formadas frecuentemente por creencias de tipo irracional las cuales son:

- a) La idea extrema para el ser humano adulto es ser aceptado y amado por las personas significativas de su zona,
- b) Para considerarse por él mismo valioso debe ser suficiente para producir y poder tener cualquier cosa en todos los ámbitos posibles,
- c) Piensa que algún tipo de persona es vil, mala e infame que debe ser castigada por sus fechorías.
- d) Considera que los antecedentes de la vida pasada son factores determinantes que condicionan la conducta actual. Creen que algo que ocurrió y lastimo alguna vez debe seguir molestándole indefinidamente,
- e) Opina que se tiene que confiar en los demás, que debe haber alguien más fuerte en que confiar,
- f) Cree de que es catastrófico y tremendo, que las cosas no vayan por el rumbo deseado,
- g) Considera que si algo es, puede ser tenebroso y peligroso en el cual debería sentirse inquieto,
- h) Cree de que la desgracia humana se debe a causas puramente externas y que las personas no tiene la capacidad de manejar las dolencias y las penas,
- i) Tiene la idea de que es mejor evitar que confrontar ciertas responsabilidades y obstáculos en la vida. Que es más fácil vivir en la inercia y la inacción,
- j) Piensa que él/ella debería preocuparse por las dificultades y perturbaciones de los demás como suyos,
- k) tiene la idea de que invariablemente no hay una solución exacta y perfecta para las dificultades de los seres humanos y que cuando no se encuentra viene la catástrofe para la personas.



### 1.2.2 Pensamiento Racional

Moles, Mendoza, Jiménez, Unda y Morales (2005) comentan que el ser racionalista significa que todos los problemas que se les planteen pasarán siempre por una buena búsqueda de razones, aunque no bastan sólo con éstas ya que están los supuestos, los sentimientos, la sociabilidad y la acción. Razones que encuentran el problema, traen la solución al mismo y experimentan otras soluciones a los conflictos provisionales en forma de fugas. Aunque éstas razones no se adquieren, existen pseudorazones según las necesidades y las conveniencias del momento, la razón es parte de una honesta búsqueda con las herramientas que la racionalidad de todos los seres vivos, deja mirar y deja al alcance de la mano, sin el deseo alguno del engaño sino con la puesta en utilizar todos los medios, entre los que se encuentra la racionalización para encontrar la realidad y buscar la verdad en la realidad de las cosas. No es conveniente ser muy racionalista o dejarlo de ser, al contrario, si se quiere significar el convencimiento de que todos los problemas tienen solución mediante la racionalidad, aunque se tratase de una racionalidad científica que propone que todo lo encontrado por la razón.

Un tipo de racionalismo ilustrado, que lleva las percepciones de manera extrema, exasperadas de los paradigmas falsos de cualquier misterio, autoproclamado progresista y servidor de la vieja razón. Este se complace intelectualmente al no compartir, ya que ve razonable y sosteniblemente que podría indicar que ambas situaciones son similares, pero hay diferencias significativas, hay una búsqueda sin final con un único instrumento, con un instrumental que es verdaderamente humano, el que ha dado Dios, al alcance de la mano. Por el otro lado, existe la creencia de la seguridad de que la realidad es poseída por la razón, la cual es el centro del universo y dueña del mundo. Desde el punto de vista del conocimiento hay una certeza que todo es cognoscible, ya que no hay espiritualidad. Todo está al alcance de nuestra mano para el uso y el disfrute, los criterios y los derechos para los demás. De manera que el ser humano tanto hombres como mujeres son creación de Dios, hechos a imagen y semejanza de Él y tienen la certeza, de que en la actitud precisa se les está siempre presupuestado en la forma de desenvolverse, se aferran a la razón porque suponen desde el punto de partida de que ella es una herramienta indispensable para moverse la razón es una herramienta importante pero no única en la formación como persona ya que el mundo que se construye es interno e individual y el mundo externo socioeconómico tanto

como lo colectivo. También, por ejemplo, el deseo y el afecto son parte de ese ser personal, pues tras de éstas se encuentra el manantial de subordinación del interés egoísta de cada quien y del grupo en la que se fundamentan todos los fascismos de creencias irracionales.

### **1.2.3 Racionalidad e Irracionalidad**

David, Lynn y Ellis (2010) en el capítulo introductorio a la historia evolutiva de la construcción de creencias racionales e irracionales, proporcionan la visión de la práctica de lo empírico, propuestos por modelos contemporáneos que proponen y entienden las creencias racionales e irracionales, en éstos términos. a) representacional y de implementación en modelos cognitivos, b) similitudes y diferencias entre las creencias racionales e irracionales y la cognición fría. En general, los términos para describir las creencias racionales son referidos porque son lógicas y tienen el apoyo de lo empírico que se va generalizando a través de la experiencia. Sin embargo, es importante que la creencia reúna un criterio o una combinación de los criterios a los que se les considera racionales. Los términos racionales e irracionales psicológicamente tienden más a una definición filosófica y lógica.

Las creencias irracionales se refieren a creencias que son ilógicas, no tienen apoyo empírico. Por lo general, los términos racionales e irracionales se utilizan para definir el tipo de conocimientos, es decir, cogniciones precisas de evaluación evolutiva descritas por la terapia racional emotiva conductual, TREC. Por el contrario, los términos funcional y disfuncional a menudo se utilizan para la definición del tipo de cogniciones (representaciones mentales como las descripciones e inferencias) descritos por la terapia cognitiva por ejemplo, los pensamientos automáticos. Además, los términos adaptativo y desadaptativo se utilizan a menudo para describir los comportamientos generados por diversas cogniciones, considerado que las condiciones saludables y no saludables por lo general se refieren a los sentimientos y las respuestas psicofisiológicas generadas por diversas cogniciones. De acuerdo con estos términos, se utilizan sobre todo para los sentimientos descritos, pero los sentimientos más positivos no son sentimientos saludables o funcionales o sentimientos negativos necesariamente, no son insalubres o disfuncionales.

De acuerdo con el modelo ABC a menudo las personas experimentan eventos de activación indeseables. (A) Sobre el que tienen creencias o cogniciones racionales e irracionales, (B) estas creencias conducen a consecuencias emocionales, conductual y cognitivo. (C) Las creencias racionales (RBS) conducen a la adaptación y vida (funcional) y en consecuencia, las creencias irracionales (IBS) conducen a la (disfuncionalidad) consecuencia de mala adaptación y poco saludable. De hecho, un enfoque cognitivo supone que la mayoría de las respuestas humanas son complejas, son cognitivamente penetrables. La penetrabilidad cognitiva significa dos cosas: (a) que son las respuestas (por las emociones y el comportamiento), es resultado del procesamiento cognitivo consciente o inconsciente, y (b) que un cambio en las cogniciones inducirá a un cambio en las respuestas expresadas. La penetrabilidad cognitiva define áreas consolidadas de enfoque cognitivo. Es decir, debido a que algunas respuestas humanas básicas no son cognitivamente penetrables ya que están determinadas genéticamente, por lo general, no se consideran dentro del ámbito de competencia del enfoque cognitivo. Albert Ellis, probablemente no habría llegado a la concepción más específica sin estas concepciones filosóficas que los seres humanos son constructivistas y tienen un considerable grado de elección o libre albedrío desde la antigüedad.

Quien tiene el libre albedrío se ve limitado por el hecho de que el individuo también es limitado por fuertes tendencias innatas o biológicas y de la vida comunitaria y el aprendizaje social de pensamiento, sentimiento y comportamiento. Cuando el deseo de la gente se intensifica a las demandas arrogantes, a menudo son poco saludables sentimientos-pensamientos-comportamientos que se convierten en la ansiedad grave, la ira y la depresión. Cuando las personas que desean hacer las cosas bien para tener la aprobación, las realizan mal y no son aprobadas por los demás hay un mal rendimiento que a menudo se hace un lamento y también se vuelven gravemente ansiosos, furiosos y deprimidos que con frecuencia sufren mucho dolor, sentimientos secundarios o meta-emociones.

#### **1.2.4 Lo Racional e Irracional de la Ira**

Tafate (2007) argumenta que las creencias racionales constructivas tanto como las ideas irracionales destructivas son categorías de importancia porque les enseña a reconocer las creencias contraproducentes, para transformarlas para una mejor utilización. En terapia racional

emotiva conductual, en la C) las consecuencias de los resultados negativos cuando algo sale mal en la vida, (A) se buscan dos tipos de sentimientos negativos: a) sentimientos negativos saludables como: la decepción, el pesar y la frustración, b) sentimientos negativos no saludables como: la depresión, el pánico, la rabia, la autoconmiseración y la baja tolerancia a la frustración. Aunque no hay un concepto preciso de estas teorías, las conductas y sentimientos negativos saludables llevan a pasar sobre las barreras y cambiar las dificultades y problemas de la vida y poder alcanzar las metas, estos sentimientos negativos saludables les permiten una realización de manera más eficaz y feliz, sin frustración ni penas que no sean necesarias, entre tanto los sentimientos negativos no saludables se esfuerzan para que no puedan alcanzar sus principales objetivos.

También se puede dividir el sistema de creencias Cr en dos categorías:

- Creencias productivas o racionales Crr,
- Creencias destructivas o irracionales Cri.

Casi todos los humanos tienen creencias racionales de lo contrario el ser humano difícilmente podría sobrevivir. Como se ha comentado anteriormente varias de las creencias racionales como las creencias irracionales se aprenden de los mayores pero se ha demostrado también que son productos propios de cada individuo, ya que el ser humano por naturaleza tiende a resolver las dificultades y le es más fácil crear ideas auto favorecedoras que auto saboteadoras.

Cuando las personas tienen experiencias desafortunadas A) experiencia activadora o de adversidad se sienten perturbados C) la consecuencia emocional, tienen a la vez Crr y Cri. Si la Crr es demasiado intensa, más que nuestras Cri, no se sentirán perturbadas, ansiosas o agresivas en la C; pero si son más intensas las Cri. Generalmente se sentirán más perturbados emocionalmente en la C. Para tratar de ver el Crr de los sistemas de creencias racionales se han descubierto las siguientes creencias: esto no lo deseo, ¡ojala no me hubiese tratado mal!

En C, las consecuencias emocionales saludables que se experimentan son sentimientos de decepción, apatía y desasosiego. Las creencias racionales: no me gusta lo que ocurre, les provocan sentimientos negativos saludables como decepción, frustración y pesar.

### 1.2.5 Creencias Irracionales y Ansiedad

Ellis (2010) comenta que según la Terapia Racional Emotiva Conductual la ansiedad puede tener varias causas, para enfrentarse a tareas que son difíciles y la aprobación de los otros la cual no tiene que ser demasiado severa. También son cosas externas que no se encuentran en el control, las causas que le provocan ansiedad que están bajo el control se pueden alinear y modificar para una mejor utilidad como por ejemplo: los pensamientos sobre los hechos, la suposición del fracaso y del rechazo. Creencia que está bajo el control de forma regulada, la cual se podría ajustar correctamente en caso de la contra prudencia.

Las personas creen que probablemente ellas tienen una serie de creencias racionales (RB) de los objetivos, metas y de la aprobación que se tendrá si se logran realizar. Las creencias racionales o preferencias probablemente se deslicen en predicados como los siguientes: tener ganas de hacer bien el proyecto y ser querido, valorado por los demás. Pero si no lo logra no tendrá lo que quiere y vendría lo que no desea, pero sentirse fracasado y rechazado ante los otros es horrible. Si aprende de la experiencia podrá intentarlo nuevamente y cuando quiera. Simplemente le será doloroso otro fracaso en este mismo proyecto que podría frustrarle pero nunca derrotarle. Si no consiguiera la aprobación de las personas le dolería pero no estará anulado, vería si puede dar lo máximo de él en este proyecto pero si fracasara lo trataría nuevamente con nuevos argumentos para al final conseguir el objetivo y recibir la aprobación que tanto quiere, pero sino pudiera, puede ser feliz como persona sin obstáculos para que no se hunda y no se deje vencer fácilmente, tener el poder de sí mismo, centrarse en lo que piensa y la energía consumirá los planes, esquemas que a la vez le servirán para conseguir sus objetivos e impedir lo que no desea. Estas creencias son altamente provocativas y aunque no le garanticen que conseguirá sus objetivos crecerá en gran proporción la posibilidad de que sea así, y es por eso que las llamamos creencias racionales (RB) ya que son de utilidad y generan la acción, efectividad en la persona.

Cuando lo aversivo potencial, es derrotado en los planes es seguido por la (RB) es probable que las consecuencias (C) se dirijan con los deseos, la mayor parte de veces las ideas racionales dejan y logran conseguir sus objetivos pero si fracasan les permite generar el sentimiento generativo, de la decepción y la frustración. Cuando tienen metas de logro y aceptación pueden ver que hay

muchas dificultades (A) que no permiten, que vea una gama de ideas irracionales (IB) que se instalan negativamente en las emociones y se decepciona de las consecuencias (C), es probable que lo vea de forma irracional.

Estas creencias irracionales normalmente son más enfermizas que útiles, ponen a la persona tan ansiosa casi en el estado de pánico el cual provoca disfunción en la conducta lo que termina con el rechazo y la decepción del fracaso. Las ideas irracionales enferman físicamente a la persona y le quitan la energía, el miedo provocado por las creencias irracionales, hace que la persona no se desenvuelva bien intelectualmente, interfieren en la capacidad de planificar y accionar para lograr los objetivos, le pueden causar un gran malestar emocional, ya que si fracasara en el intento podría ya no intentarlo por miedo al fracaso o que actúe tan alocadamente que terminaría en fracaso una y varias veces sin tener confianza de sí mismo.

### **1.2.6 Las Doce Creencias Irracionales de la Neurosis**

Almansa (2011) argumenta que las creencias irracionales de Albert Ellis son importantes para sustentar los trastornos emocionales. Las filosofías milenarias orientales y occidentales, como la psicología contemporánea comparten la idea de que el pensamiento tiene mucho que ver con los problemas emocionales, los cuales están sostenidos por una creencia de manera que no es estrictamente lineal. Se considera que el pensamiento influye en la emoción y está en la conducta.

Las creencias irracionales también son conocidas por ideas locas. Se entienden estas como ideas irracionales que se viven como racionales y suponen generalización de la neurosis como por ejemplo; no se puede confiar en la gente, la autoridad es siempre corrupta, te quieren por lo que tienes entre otras. Detrás de las ideas locas hay sentimientos de indignidad de ser querido, los cuales están ancladas en el estilo cognitivo del carácter humano. La identificación de las ideas irracionales clínicamente no son inmediatas porque existe una idea superficial que a veces es contradictoria a lo que el paciente cree que piensa, pero existe un pensamiento que sostiene la emoción crónica no saludable, cuando las personas pueden observar lo ilógico y lo dañino de sus creencias en la terapia se abre una vía de ayuda a la estima. No se tiene que sentir identificado con las creencias irracionales hipotéticamente, ya que aún puede que la creencia superficial

acerca del asunto gire en sentido contrario. Las emociones son patrones de reacción inconsciente, de tipo mental-emocional, dado que la emoción surge en la reacción del cuerpo que se podría decir un reflejo de la mente en el cuerpo, por ejemplo un pensamiento de lucha o agresivo aumentará la adrenalina en el cuerpo y provoca lo que se llama cólera. Un pensamiento de amenaza, psíquica o física, hace que el cuerpo se contraiga y este es el carácter del aspecto físico que llamamos miedo, las investigaciones han demostrado que las emociones pueden producir cambios en la bioquímica del cuerpo. Estos cambios bioquímicos representan aspectos físicos o materiales de las emociones, que a su vez no son consciente, habitualmente de todos los moldes de pensamiento y constantemente sólo al observar las emociones pueden ser conscientes de ellos.

Existen consecuencias cuando existe un conflicto entre la mente y la emoción, los conflictos entre los pensamientos superficiales y los procesos mentales inconscientes son ciertamente comunes, aparentemente hay conflicto entre ellos, el pensamiento será la mentira, y la emoción será la verdad. No la verdad absoluta sobre su identidad pero si la verdad relativa del estado mental en ese momento. Así que observar las emociones es muy importante como observar los pensamientos para hacerlos conscientes.

La cognición es la variable más importante y accesible de las emociones del humano, de forma sencilla se siente lo que pensamos, no son las circunstancias ni nada de lo demás lo que les hace sentir como se sienten sino es la forma de cómo se digieren los datos conscientes de ellos.

El cambio de las perturbaciones emocionales, para el mejoramiento de los problemas emocionales y conductuales, deben cambiar las estructuras disfuncionales de los pensamientos. Los programas disfuncionales de los pensamientos son provocados por múltiples factores que incluyen las causas de génesis, las biológicas y ambientales. Los seres humanos tienden a generar programas de pensamientos disfuncionales, aún en los ambientes más favorables. La herencia y el ambiente son importantes en la toma de los programas disfuncionales de pensamiento, las persona la mantiene por lo habitual en la actuación automática o la repetición de la creencias irracionales. La causa más común para las perturbaciones emocionales es al adherencia actual a las creencias irracionales, más que en la forma que se adquirieron en el pasado. Si reevaluaran sus pensamientos y los abandonaran, la conducta actual sería muy diferente en sí. Las creencias

actuales se podrían cambiar aunque el cambio no fuera tan fácil, las creencias irracionales pueden ser cambiadas mediante los esfuerzos activos y la persistencia para reconocerlos, desafiar y evaluar los propios pensamientos.

Un modelo sencillo para explicar la didáctica y la teoría de la TRE consiste en observar los siguientes elementos: a) Acontecimiento activador, situación b) sistema de creencias, pensamientos c) consecuencias, emociones y conducta. El origen de la emoción para Albert Ellis surgen al seguir una vía triple: a) Por algunos tipos de estimulación física del centro especial del cerebro (el hipotálamo) y el sistema nervioso del cuerpo, el sistema autónomo. b) En los procesos de percepción y movimientos determinados como el sistema sensorio-motor. c) A través del deseo y de los pensamientos, técnicamente la cognición. El control de las emociones inapropiadas, se basan en tres líneas, d) se influye directamente en las emociones por medios eléctricos o bioquímicos, como drogas y analgésicos entre otros. e) Se trabaja sobre el sistema sensorio-motor, al ejercitarlo con la relajación, al bailar, la respiración tales como el yoga. f) Trabajar sobre la reflexión de los actos y de la forma de pensamiento disfuncional. Albert Ellis no duda que las técnicas físicas ayudan a reducir las tensiones y también producen un efecto beneficioso más que sanar actúa como un paliativo, ayudan a la persona a sentirse mejor y rara vez producen cambios fisiológicos. Las emociones apropiadas e inapropiadas para Albert Ellis se clasifican de la siguiente manera: a) se experimenta una gran cantidad de dolor psíquico, sufrimiento y disconformidad, desproporcionada hacia la situación. b) les compromete en conductas contraproducentes, hacia los intereses, c) impide desempeñar la conducta para alcanzar los objetivos personales. d) Se asocian a las creencias irracionales. Las emociones negativas apropiadas son: a) alarmas que nos indican que la conducta ha sido interrumpidos aun cuando siguen en movimiento. b) Lo comprometen en conductas de auto superación. c) Ayudan a la persona a accionar en situaciones adecuadas para alcanzar las metas.

El sistema de creencias de Ellis se basa en la siguiente gama de cogniciones:

Observaciones que tienen límites al observar.

Inferencias las cuales incluyen hipótesis de supuestos que pueden ser acertados o erróneos.



Evaluación demandante el debo-perturbador: necesito absoluto, debo aprobar el examen.

Las creencias irracionales se caracterizan por:

Lógicamente son inconscientes, se inician de supuestos o de premisas que pueden ser falsas o de una mala formación de la racionalización.

No se es consciente con la realidad, incoherencia con la realidad.

Son dogmáticas, absolutistas de orden en vez de deseo o preferencias como los siguientes términos: necesito, debo, tengo que, no puedo, jamás, entre otros.

Estas órdenes pueden ser dirigidas a otras personas como a uno mismo. Yo debo tener éxito, tú debes ponerme atención, las cosas en la vida deberían ser más sencillas.

Llevan a conductas y emociones inapropiadas auto-saboteadoras.

Impiden lograr los objetivos de las personas.

Tremendización, o exageración del daño o del hecho.

No-soport-itis, la baja tolerancia a la frustración. La persona no puede pensar en soportar hechos que existen y que pueden ser tolerables.

La cadena global de uno mismo, otras personas, del mundo en general, se comporta excesivamente crítico con el mismo, con los otros y con las condiciones de vida. Para ello los tres debos básicos son, a) demanda hacia él mismo, el debo, se pronuncia con frecuencia, en frases como: debo hacer las cosas bien y ser aprobado por los demás y si no lo es, resulta espantoso y no puede soportarlo. Todo tipo de debo induce a la ansiedad, depresión y vergüenza. b) Mandato sobre los demás, los debes son pronunciados en frases como estas: debes tratarme bien, y justamente ya que cuando no lo haces no lo soporto. c) Inconformidad y demanda del mundo y la

condición de vida. El verbo deber es frecuente a transformarse en la creencia que la forma de vida que se tiene bajo las cuales vive deben de ser en absoluto en la forma que él quiere.

En los pensamientos racionales cuando las creencias son flexibles, se convierten en deseos, anhelos preferencias y no se denominan dogmáticas como debo, tengo y otros, adherirse a estas premisas flexibles tenderán a sacar conclusiones más razonables en los siguientes términos:  
Evaluación moderada de lo malo, la persona verá que es malo pero no terrible.

Enunciados de tolerancia, la persona expresará puntos de vista tolerantes.

Aceptación de la fiabilidad, se aceptará a sí mismo como a los demás.

Pensamiento flexible, la persona se abstendrá de pensar que algo ocurrirá siempre o nunca.

Las 12 creencias irracionales que sustentan la neurosis según el Dr. Albert Ellis son:

- 1) Se tiene que tener el amor y la aprobación de las personas que les resulten familiares,
- 2) Las personas deben en absoluto tratarlo justamente y conscientemente, si no lo hacen, deben ser etiquetados como malos, aborrecidos y condenados,
- 3) El pensamiento que es catastrófico cuando las cosas no son como ellos desean o como le gustaría que fueran,
- 4) La idea que la dolencia y desgracia humana es producto de situaciones externas o por sucesos de mala suerte,
- 5) La creencia que una situación mala que es, o podría ser, fatal y espantosa,
- 6) Cree en que es más fácil huir que enfrentarse a las circunstancias,
- 7) Pensamiento absolutista en ser protegido por algo divino, fuerte, que le apoye y le cuide,
- 8) Considera que por el rendimiento, inteligencia y el coraje será el valor para los otros,
- 9) Cree que si algo les afectó considerablemente lo tendrán toda la vida,
- 10) Piensa en que los demás actúan de forma errada, contra ellos y deberían de cambiar,
- 11) Tiene la idea que la felicidad llega por atracción sin esfuerzo alguno,
- 12) Considera que las dificultades humanas tienen una sola solución absolutoria correcta, se tiene un control preciso sobre las cosas.

## II. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

El divorcio es uno de los temas controversiales de crecimiento en los últimos tiempos y el psicoanálisis argumenta que es devastador. Según los expertos en la separación sufren padres, hijos, abuelos y hasta los amigos. A inicios de julio del 2014 el Instituto de Estudios Familiares IFS afirmó en la investigación de los diversos aspectos del matrimonio como el compromiso, comunicación y conflicto, que es interesante que hombres y mujeres comparten varias expectativas sobre el matrimonio, pero existen algunas áreas, como por ejemplo la separación, donde ven las cosas de manera muy diferente.

Tanto hombres como mujeres empiezan a pensar en el rompimiento matrimonial. Ellas abandonan el hogar por falta de factores positivos: tales como tener satisfacción sexual, cuando creen que no pueden hablar como amigos o divertirse con la pareja. Los hombres, cuando se presentan factores negativos como las fallas de comunicación, la tendencia de los argumentos para escalar, el uso de humillaciones y el grado en que uno o ambos cónyuges marcan distancia durante los conflictos. Según Moino, Castillo (2014) aducen que la falta de comprensión, desigualdad al momento de distribuir las tareas y la ausencia de complementariedad son algunas de las razones por las cuales las parejas en su mayoría jóvenes se divorcian. La comunicación es esencial y debe haber correspondencia en todas las tareas de la casa, porque cuando se distribuyen de forma equitativa hay comprensión y amor.

Al observar estos factores adversos que contrae el divorcio a nivel nacional y mundial marcados por una cultura patriarcal donde se sufre un nivel bajo de escolaridad, una cultura machista y pobre, en la cual el divorcio puede tener factores estresante que generen una relación con ideas irracionales tanto en los pensamientos como en las emociones de las mujeres separadas. Ellis menciona una serie de pensamientos y creencias irracionales que se encuentran en la base de la mayoría de las emociones. Es importante saber que está en la base del comportamiento así como conocer los sentimientos y emociones para asimilar de manera diferente las situaciones.

En la práctica clínica se observa que la mujer divorciada, generalmente desarrolla baja autoestima y tiene sentimientos de traición, decepción, ira y soledad. A lo anterior se une la presión de la

responsabilidades que se derivan de los cambios en los roles paternos. Según estas teorías la investigación pretende determinar si hay una relación entre divorcio e ideas irracionales en mujeres divorciadas que asisten al Centro Landivariano de Psicología, de la Universidad Rafael Landívar campus de Quetzaltenango y establecer cómo influyen en la conducta, las emociones de la mujer, para mejorar en futuras intervenciones terapéuticas en casos de rompimiento matrimonial.

Por lo anterior se plantea la pregunta ¿qué relación existe entre divorcio e ideas irracionales en mujeres divorciadas?

## **2.1. Objetivos**

### **2.1.1. General**

Determinar la relación que existe entre divorcio e ideas irracionales en mujeres divorciadas.

### **2.1.2. Específicos**

- Determinar las creencias irracionales más comunes en las mujeres divorciadas,
- Establecer el rango de edad en que se da la mayor incidencia de ideas irracionales.

## **2.2 Variables**

Divorcio,  
Creencias irracionales.

## **2.3 Definición de Variables**

### **2.3.1 Definición Conceptual**

#### **Divorcio:**

Hernández (2007) Universidad de San Carlos de Guatemala, argumenta que divorcio es la disolución del matrimonio mediante la intervención legal o la declaración legal de la separación de los cónyuges como pareja.

El Código Civil en el artículo 153 afirma que el matrimonio cambia con la separación y termina con el divorcio.

La separación y el divorcio según el artículo 154, el rompimiento conyugal, así como el divorcio, podrá llevarse a cabo por los siguientes lineamientos:

- Por voluntad de ambos,
- Por voluntad de cualquiera de los dos cónyuges por tener algún motivo justificable,
- Cuando se lleva a cabo una separación o divorcio por voluntad de ambos cónyuges, no será después de un año, iniciando la fecha cuando se celebró el matrimonio.

#### **Creencias irracionales:**

David, e al (2010), definen que las creencias irracionales se refieren a creencias que son ilógicas y no tienen apoyo empírico. Por lo general, los términos racionales e irracionales se utilizan para definir el tipo de conocimientos es decir, cogniciones precisas de evaluación evolutiva descritas por la terapia racional emotiva conductual.

### **2.3.2 Definición Operacional**

Para operacionalizar las variables de investigación se utilizó el cuestionario de Creencias Irracionales versión corregida y abreviada, que tiene como objetivo identificar las ideas irracionales que el individuo maneja y que contribuyen inconscientemente a incrementar sus niveles de estrés, ansiedad, depresión, ira y por consecuencia vivenciar emociones negativas.

## **2.4 Alcances y Límites**

Se trabajó con 40 mujeres divorciadas pacientes del Centro Landívariano de Psicología de la Universidad Rafael Landívar del departamento de Quetzaltenango; las edades de los sujetos oscilan entre 22 y 40 años, escolaridad variada y provienen de todas las zonas y municipios de Quetzaltenango.

## **2.5 Aporte**

El aporte para Guatemala consiste en ofrecer información que promueva la salud mental, en la atención a la mujer divorciada.

A la sociedad quezalteca se le ofrece la posibilidad de conocer la problemática de las mujeres divorciadas para promover la importancia de la atención psicológica en el rompimiento conyugal femenino y darle un adecuado acompañamiento terapéutico.

Para las mujeres sujetos de estudio el autoconocimiento de sus propias emociones, conductas e ideas.

A la Universidad Rafael Landívar, se contribuye con un documento de provecho para futuras investigaciones.

A los profesionales y futuros profesionales de la psicología, se provee de la teoría para que puedan ser más específicos al tratar a la mujer en casos de divorcio.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1 Sujetos**

Se trabajó con 40 mujeres divorciadas, pacientes del Centro Landivariano de Psicología de la Universidad Rafael Landívar, Campus Quetzaltenango. Las edades de los sujetos oscilan entre 22 y 40 años de edad, de escolaridad variada que provienen de diferentes zonas y municipios del departamento.

#### **3.2 Instrumento**

Se utilizó el Cuestionario de Creencias irracionales versión corregida y abreviada, según Calvete, E. y Cardeñoso, O. Quienes afirman que sirve para identificar las creencias irracionales que el individuo manifiesta y que contribuyen a incrementar los niveles de estrés, ansiedad, depresión, ira y por consecuencia vivenciar emociones negativas.

Para la administración se trabajó en forma individual, no tuvo un tiempo límite pero se apreció un tiempo de 30 minutos. En la prueba se presentaron una serie de ideas acerca de diversos aspectos de la vida diaria. En que se indicó en qué medida describen la forma de pensar con la siguiente referencia:

TD= Totalmente en desacuerdo,

BD= Bastante en desacuerdo,

AD= Algo en desacuerdo,

AA= Algo de acuerdo,

BD= Bastante de acuerdo,

TD= Totalmente de acuerdo.

Cada respuesta tiene un valor de uno a seis puntos que se suman según el valor marcado por el sujeto y así tener un valor general del cuestionario que cuenta con 10 ítems en cada área de las siete ideas irracionales de Calvete, E. y Cardeñoso, O. Respecto a la calificación se tomó el punteo de cada sujeto en cada área y se agrupó conforme la tendencia central, para obtener

porcentajes y hacer una comparación de las siete ideas irracionales del test, las cuales tienen un valor porcentual estandarizado para cada una de ellas.

Idea Irracional	Valor Estándar
Cir	PS=T
Necesidad de aprobación	29
Altas expectativas	24
Culpabilización	23
Irresponsabilidad emocional	30
Dependencia	21
Indefensión	18
Perfeccionismo	17

### 3.3 Procedimiento

- Seleccionar los temas sobre los cuales se pudiera investigar,
- Elaboración de tres sumarios con temas posibles para el estudio de investigación,
- Selección de uno de los sumarios,
- Trabajar sobre el sumario elegido para la investigación y presentárselo a la coordinadora de la carrera, como pre requisito para el nombramiento,
- Buscar antecedentes de las variables de la investigación,
- Investigar el marco teórico del proyecto,
- Realizar el planteamiento de problema, método e introducción,
- Solicitud de aprobación,
- Preparación: del anteproyecto para su presentación al consejo de la facultad de Humanidades.



### 3.4 Tipo de Investigación, Diseño y Metodología

Zuazo (2010) argumenta que la investigación descriptiva interpreta lo que parece fenómeno, porque es amplia. Abarca toda la información científica recolectada de los datos, en orden, tabulación, interpretación y comprobación de estos mismos. La observación tienen muchas cualidades parecidas a la investigación descriptiva pero por razones prácticas y la terminología los autores las tienen que explicar por separado. Es la descripción de lo que es, en el sentido más complejo, que una simple descripción ingenua con datos que aparecen. La investigación descriptiva es común en las ciencias sociales, evalúan sistemáticamente el análisis de la conducta humana de forma social hasta lo personal en la condición natural en los distintos roles familiares como sociales. La investigación descriptiva busca la solución de algunas situaciones para alcanzar la meta del conocimiento, también la investigación descriptiva esclarece lo que se necesita alcanzar objetivos, metas finales intermedios y para informar sobre los medios que ayudaran para poder alcanzar todos los objetivos esperado.

EL diseño, estadística de los promedios es al que generalmente se le llama estadísticos de tendencia central, porque representan las muestras según ciertas medidas centrales, alrededor de las cuales se agrupan generalmente el mayor número de sujetos casos, es decir, aquellos que obtuvieron puntuaciones hacia el centro de la escala de puntuación.

La media es el valor que mejor representa al conjunto de la muestra.

Fórmulas

$$\bar{X} = \frac{\sum f \cdot Xm}{N}$$

Fiabilidad de la Media Aritmética con datos agrupados con estadísticos de tendencia central.

Se establece el nivel de Confianza: NC = 95%

El estimador insesgado para el intervalo de confianza:  $Z_{\frac{\alpha}{2}} = 1.96$

Amplitud del intervalo: 
$$i = \left[ \frac{(X_s - X_l) + 1}{1 + (3.322 \times \log \text{aritmo de } N)} \right]$$

Se calcula la desviación típica o estándar muestral: 
$$\sigma = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^{i^2}}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d^i}{N} \right)^2} \right) i$$

Fiabilidad de la Media Aritmética:

Error Típico de la media aritmética: 
$$\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$$

Hallar el error muestral máximo: 
$$\varepsilon = \sigma_{\bar{X}} \times Z_{\frac{\alpha}{2}}$$

Establecer los límites del Intervalo confidencial: 
$$Ic = \bar{X} \pm \varepsilon$$

#### IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se presentan una serie de tablas y graficas correspondiente al trabajo de campo utilizando el test de creencias irracionales versión corregida y abreviada de Calvete, E. y Cardeñoso, O.

Tabla No. 01

Fiabilidad de la media aritmética

N	$\bar{X}$	$\sigma$	$\sigma_x$	$\varepsilon$	IC P + $\varepsilon$ P - $\varepsilon$	F	OBJETIVOS ALCANZADOS			
							G	E		
40	20.28	2.41	0.39	0.76	19.52-21.04	X	X	X	X	X

Fuente: trabajo de campo 2014

En la tabla No 01 se trabajó la fiabilidad de la media aritmética la cual es el valor que más representa al conjunto de la muestra o a las series de puntuaciones obtenidas por medio de la tabla general de las siete ideas irracionales de Calvete, E. y Cardeñoso, O. las cuales se evaluaron en conjunto obteniendo el valor de la media  $=\bar{X}= 20.28$  para la fiabilidad se utilizó 95% estandarizado se trabajó con la desviación típica para encontrar los valores representados en la tabla de inicio y así afirmar que el estudio sea fiable para otras investigaciones en el futuro.

Valores en promedio de la media de las siguientes ideas irracionales del test abreviado y corregido de Calvete, E. y Cardeñoso, O.

Tabla No. 02

Cir	Valores más frecuentes en estudiantes universitario.	Media de la muestra de estudio.
Necesidad de aprobación	Entre 25 y 29	22
Altas expectativas	Entre 21 y 24	18
Culpabilización	Entre 17 y 23	22
Irresponsabilidad emocional	Entre 24 y 30	20
Dependencia	Entre 17 y 21	20
Indefensión	Entre 13 y 18	23
Perfeccionismo	Entre 13 y 17	18

Fuente: trabajo de campo 2014

La tabla No. 2 representa los valores estandarizados del instrumento utilizado, haciendo una comparación de los valores obtenido de la media, de cada idea irracional la cual se obtuvieron por medio del método estadístico de tendencia central y así obtener un porcentaje en cada área examinada.

## V. DISCUSIÓN

En nuestro medio, como en el mundo entero, según estudios y estadísticas difundidos por los medios de comunicación, el divorcio se hace cada vez más presente en las familias. Es preocupante desde todos los enfoques. Sin embargo, lo que ahora interesa es la presencia de ideas irracionales en mujeres de 22 a 40 años que se encuentran en esas circunstancias. De allí la importancia de realizar el presente estudio.

Los resultados obtenidos en este estudio son similares a los obtenidos en estudios previos tales como el realizado por Juncos (2012) quien plantea que el divorcio es un recuento de situaciones estresantes que comienzan antes de la separación física y continúa después de la misma, su comienzo y fin son indefinidos. Las causas que llevan al divorcio pueden ser internas o externas. Cuando una pareja toma la decisión de separarse cada uno de los cónyuges queda gravemente lastimado. Sin embargo, quienes abandonan a su pareja experimentan emociones diferentes a los que han sido abandonados, entre estas pueden presentar sentimientos de culpa y vergüenza versus rabia y dolor. La duración del matrimonio, no es un factor que marque una gran diferencia en los efectos que se sufrirán. Científicos sociales han propuesto ciertas etapas específicas en el transcurso de la recuperación de un divorcio, estas son: Trauma de la separación, montaña rusa, construcción de la identidad y el yo recentrado.

Autores como García (2012) afirman que la violencia intrafamiliar es un verdadero problema para la salud de la familia y un obstáculo para el desarrollo socioeconómico y violación a los derechos humanos. Los problemas de violencia familiar en Guatemala son de índole íntima, domésticos, física, sexual, psicológica. Lamentablemente, el dominio ejercido por los hombres sobre la mujer ha sido aceptada históricamente manifestando una evidencia más de la subordinación que transmite la desigualdad de géneros.

Para León (2007) en las personas de la sociedad occidental se afirman las perturbaciones emocionales que sufre cada persona con carácter dogmático y poco realista y la forma de representación no tiene un orden ni exclusividad. Se puede generar ideas y creencias de diferente tipo pero lo importante es identificar la irracionalidad de la creencia, cuando éstas son ilógicas y

no tienen apoyo empírico. Por lo general, los términos racionales o irracionales se utilizan para definir el tipo de conocimientos, es decir, cogniciones precisas devaluación evolutiva descritas por la terapia Racional Emotiva Conductual (TREC). Todo esto se ve claramente reflejado en las mujeres sujeto de estudio. Por lo contrario, los términos funcional y disfuncional a menudo se utiliza para definir el tipo de cogniciones descritas en la terapia cognitiva por ejemplo que se pueda observar en los casos de divorcio son los pensamientos automáticos. Cuando el deseo de las personas se intensifica a las demandas arrogantes, a menudo surge una componenda entre sentimientos-pensamientos-comportamiento que llevarán a ansiedad, ira y depresión. Efectos que se pueden observar frecuentemente en mujeres que atraviesan por el divorcio. Existen casos en que estas mujeres quieren hacer las cosas bien para tener aprobación y al contrario, salen mal no son aprobadas pueden sufrir de los efectos mencionados antes con un sufrimiento mayor cargado de dolor.

Existe una relación estrecha entre divorcio y las ideas irracionales. Las mujeres son víctimas de su propia frustración, y en el estudio realizado con mujeres de 22 a 40 años, no se encontró la excepción, por lo contrario, estas manifiestan una disminución en su autoestima, inseguridad y la fragilidad. Lo anterior la lleva a manejar ideas irracionales que con el tiempo se podrán modificar. En el grupo estudiado, las ideas irracionales más frecuentes tienen relación con la necesidad de aprobación, la culpa y la dependencia. Aunque estos tres sobresalen, las mujeres divorciadas sufren de ideas irracionales en las siete áreas que señala el instrumento utilizado (Calvete E. y Cardeñoso O.) son: necesidad de aprobación, altas expectativas, culpabilización, irresponsabilidad emocional, dependencia, indefensión y perfeccionismo. Los resultados confirman la gran necesidad de acompañamiento que tienen las mujeres divorciadas para poder reinsertarse al grupo social manifestaciones de las creencias irracionales que afectan en los casos de separación.

## VI. CONCLUSIONES

- El divorcio es un factor estresante que provoca que las mujeres sean vulnerables a las ideas irracionales las cuales provocan disfuncionalidad emocional en la autoevaluación como en el aumento de la ansiedad, ira y depresión.
- Se observó que el divorcio afecta de manera dogmática en los pensamientos del sexo femenino y así ser vulnerables a las siete ideas irracionales obtenidas en el test abreviado Calvete E. y Cardeñoso O. pero están más relacionadas con las creencias de necesidad de aprobación, culpabilidad y dependencia que sobresalieron del grupo en las siete áreas examinadas.
- Se comprobó que mientras más grande es la edad de la mujer separada, más se incrementa el porcentaje a las creencias dogmáticas, la ambivalencia y las dificultades emocionales en la integridad analítica y lógica del pensamiento.
- Las ideas irracionales afectan en la integridad emociones de la mujer y alteraran el ámbito afectivo, cognitivo y conductual.
- Se determinó que las edades de 27 a 40 años son más vulnerables a generar ideas irracionales dado que en la sociedad guatemalteca son pocas las oportunidades de superación para la mujer en una cultura patriarcal donde muchas veces la mujer es excluida por diversas razones y mayormente si tiene hijos, con edad avanzada de baja escolaridad las oportunidades son mínimas para ella.

## VII. RECOMENDACIONES

- Se sugiere que cada mujer divorciada pueda tomar un tratamiento de psicoterapia individual o grupal para el seguimiento de las dificultades emocionales que la separación provocó.
- Es importante que en el abordaje de la psicoterapia individual dirigida a las mujeres divorciadas, se pueda calibrar la irracionalidad en la conducta y el pensamiento de ellas, entre las cuales se encuentran la idea de culpabilidad, dependencia y necesidad de aprobación, las que tendrán que modificarse con éxito a través del abordaje psicoterapéutico.
- Se sugiere programas de prevención al divorcio, como consejería matrimonial, psicoterapia de pareja e individual de cada integrante conyugal así como la consejería religiosa, para que disminuya el porcentaje de las separaciones que cada vez son más los jóvenes que se divorcian.
- Se recomienda tratar a la mujer divorciada a través del método de la Terapia Racional Emotiva Conductual TREC, ya que está comprobada su eficacia en estos casos, y así reforzar los ámbitos afectivos, cognitivos y conductuales.
- Se sugiere hacer énfasis en las edades de 27 a 40 años en las mujeres divorciadas a través de un tratamiento oportuno y prevenir, las ideas irracionales, como consecuencia de la separación y la cultura patriarcal.



## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almansa (2011) Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach) Editora Sedibac, Estados Unidos.

Álvarez (2012) Creencias irracionales y conductas parentales en madres víctimas y no víctimas influidas por la pareja, Universidad de San Marcos de Perú. Recuperación <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1464>.

Blakeslee, Wallerstein (2005) Y los niños ¿qué? Editora Norma, Colombia.

Campbell (2013) Efectos psicológicos del divorcio en las mujeres, Livestrong, url = (0065) recuperado <http://www.livestrong.com/es/efectos-psicologicos-del-info-16016/>--

Cobacho, Valverde (2007) Divorcio que nos une. Editora CEAC, España.

Código civil decreto 106 (2014) Editora Librería Jurídica, Guatemala.

Cuervo, et al. (2009) Percepción de mujeres divorciadas acerca del divorcio. Recuperado en <http://www.redalyc.org/articulo,oa?id=29214102>.

D.R. IAM (2007) Violencia como causa de divorcio. Editora D.R. IAM, México.

David, et al. (2010) ideas racionales e irracionales. Editora Oxford, Estados Unidos.

Ellis (2010) Controle la ansiedad antes de que ella lo controle a usted. Editora Piadós Ibérica S.A. España.

García (2012) La separación y divorcio igual violencia y daños psicológicos en mujeres y niños, la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Hernández (2007) La Infidelidad y sus incidencias en los índices depresión en la pareja en procesos de divorcio, la universidad de San Carlos de Guatemala.

Juncos (2012) Características Psicológicas de Hombres Divorciados del Grupo 300 Salvajes de Corazón al retorno a la soltería, Universidad Rafael Landívar de Guatemala.

León (2007) Vivir mejor mediante la terapia racional emotiva. Editora Piados Ibérica S.A.

España. López (2013) El divorcio, un problema esencialmente económico. url = ( 0069) recuperado [http://www.zetatijuana.com/html/Edición 1780opinionez el divorcio. html](http://www.zetatijuana.com/html/Edición_1780opinionez_el_divorcio.html)

Mijangos (2008) La irracionalidad, el comportamiento irracional. url =(0076) [http://psicunoc.es.h/La-irracionalidad-.-el comportamiento-irracional.htm--](http://psicunoc.es.h/La-irracionalidad-.-el-comportamiento-irracional.htm--)

Moino, Castillo (2014) durante el programa Diálogo Libre, [www.prensalibre.com/noticias/divorcios-parejas-jovenes\\_0\\_1084091597.html](http://www.prensalibre.com/noticias/divorcios-parejas-jovenes_0_1084091597.html)

Moles, et al. (2005) Una filosofía racional para la vida. Editora, Colección la psicología para todos. México.

Oberlin (2011) Sobrevivir a la separación y al divorcio. Editora Amat, España.

Tafrate (2007) controle su ira antes de ella lo controle a usted. Editora Piada Ibérica S. A. España.

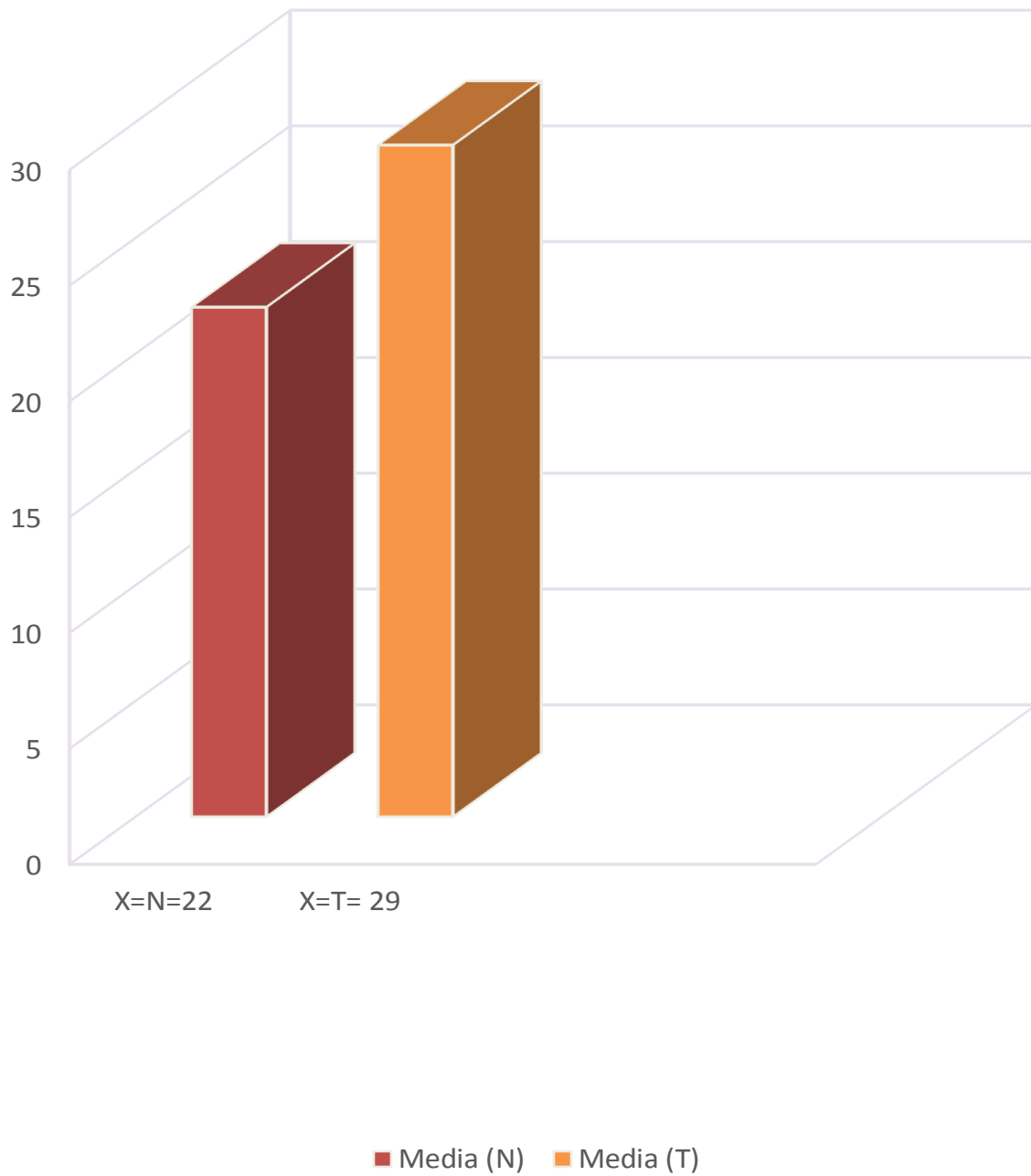
Zuazo (2010) Iniciación a la práctica de investigación. Editora Instituto de Investigación Jurídica URL. Guatemala.

## IX. ANEXOS

### ANEXO No. 01

Idea irracional; necesidad de aprobación;

Media estándar 29 y media de la muestra de estudio 22.

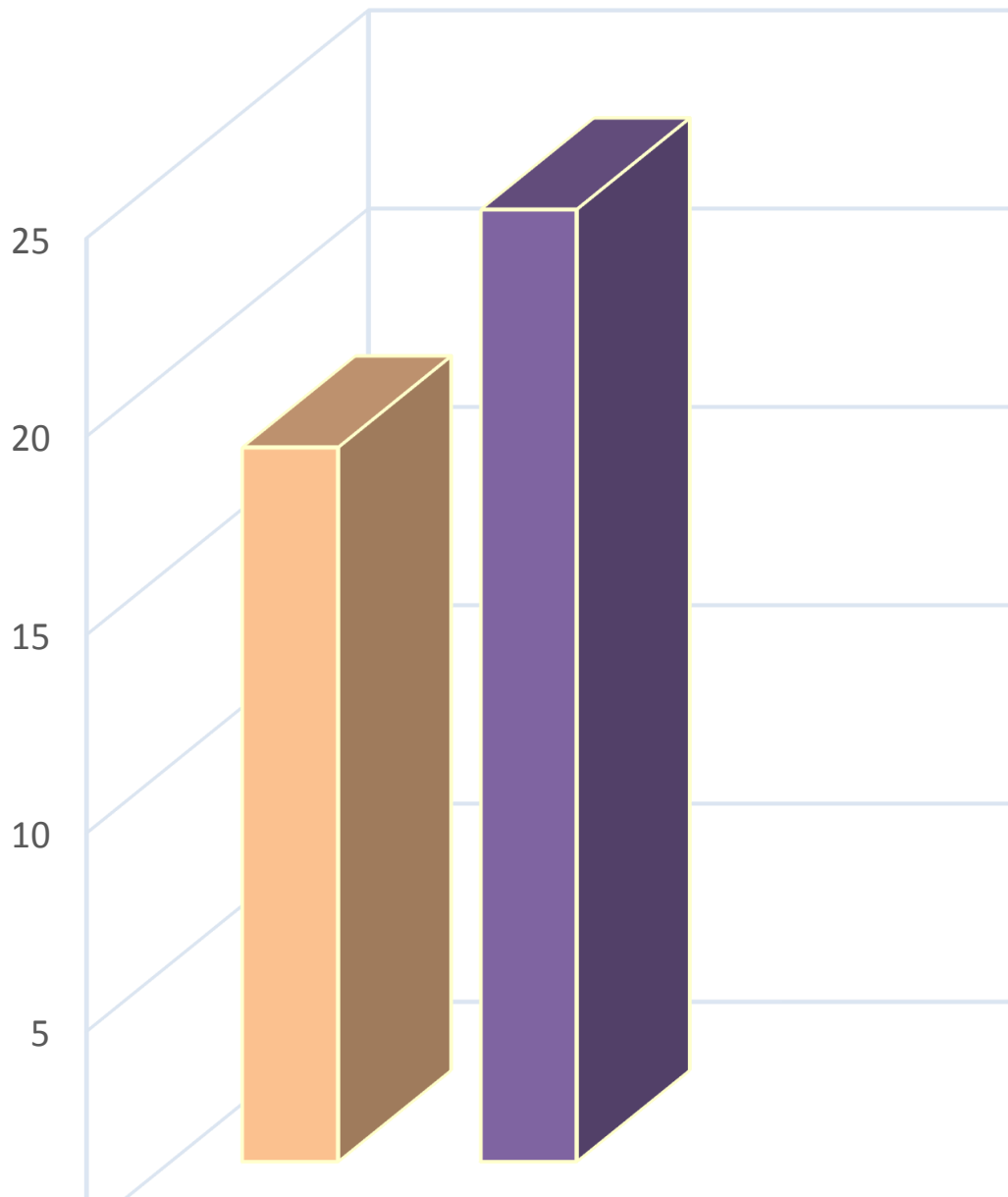


Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No. 02

Idea irracional; Altas expectativas,

Media estandarizada 24 y media de la muestra de estudio 18.

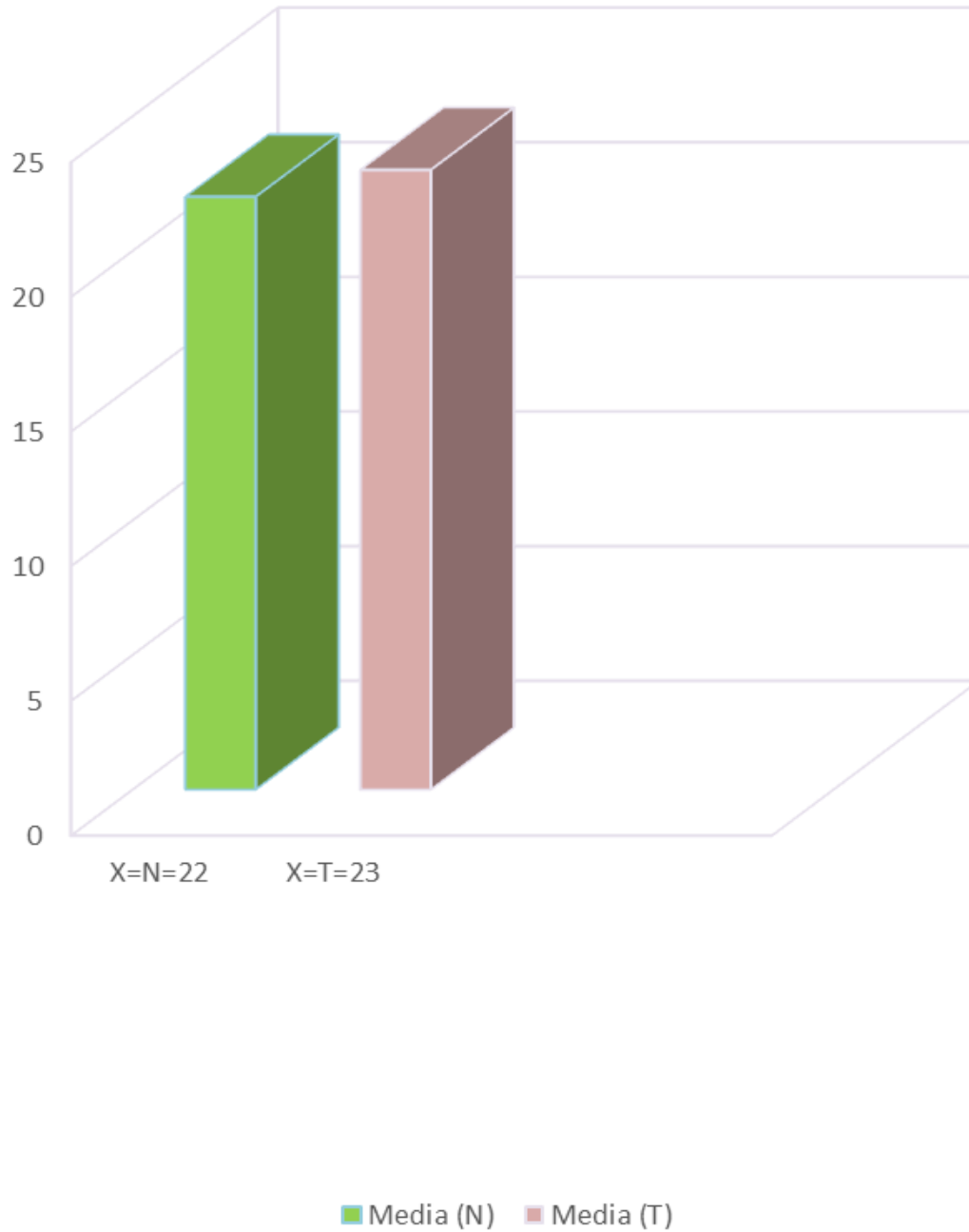


Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No.03

Idea irracional; culpabilización

Media estándar 23 y media de la muestra de estudio 22.

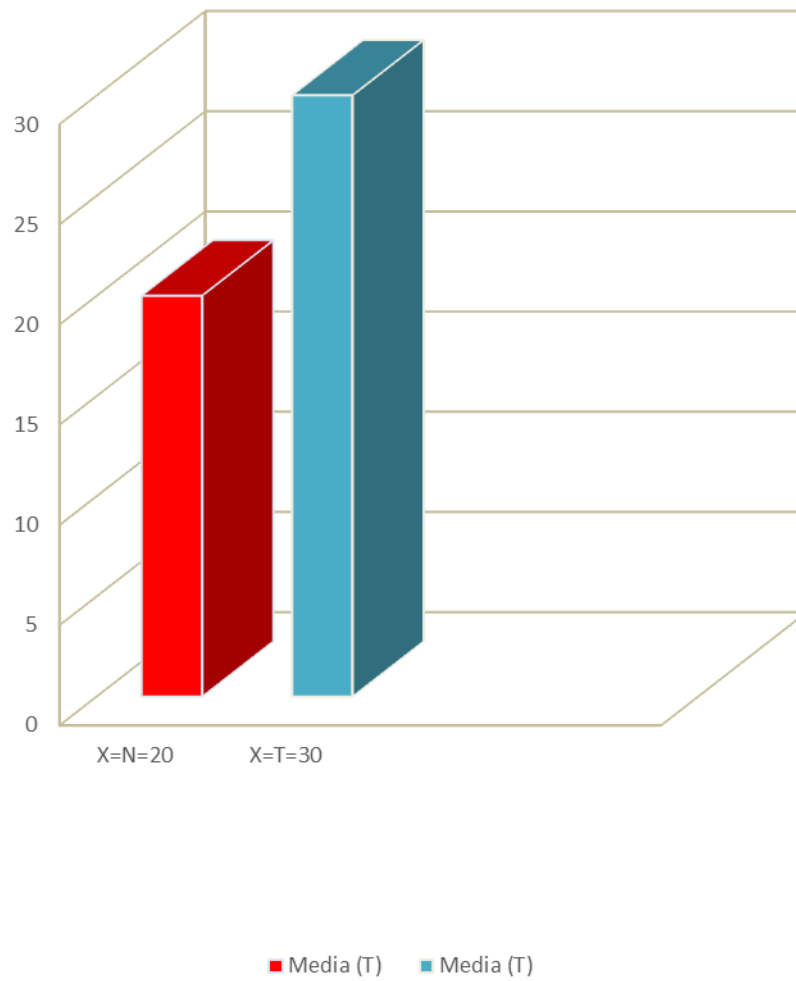


Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No 04

Ideas irracionales; irresponsabilidad emocional:

Media estándar 30 y media de la muestra de estudio 20.

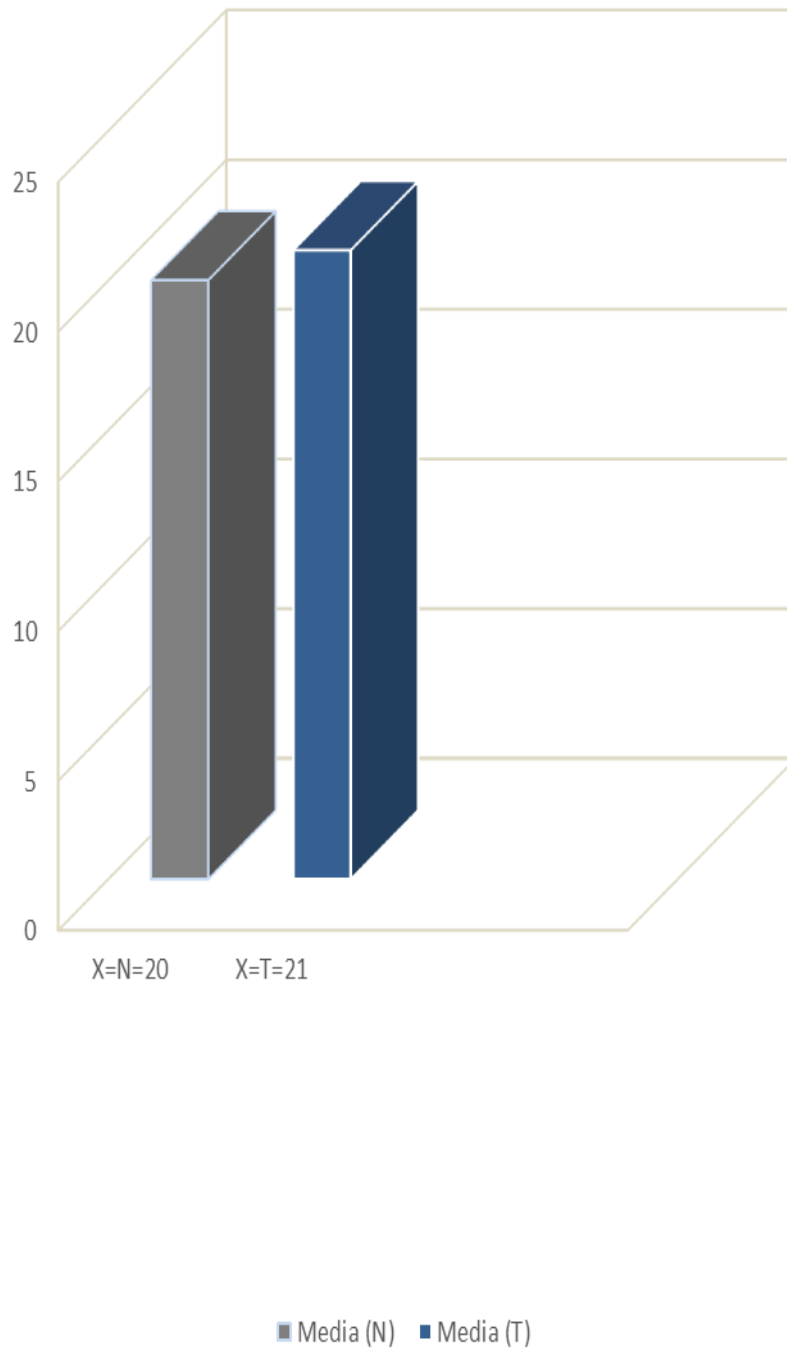


Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No. 05

Idea irracional: Dependencia;

Media estándar 21 y media de la muestra de estudio 20.

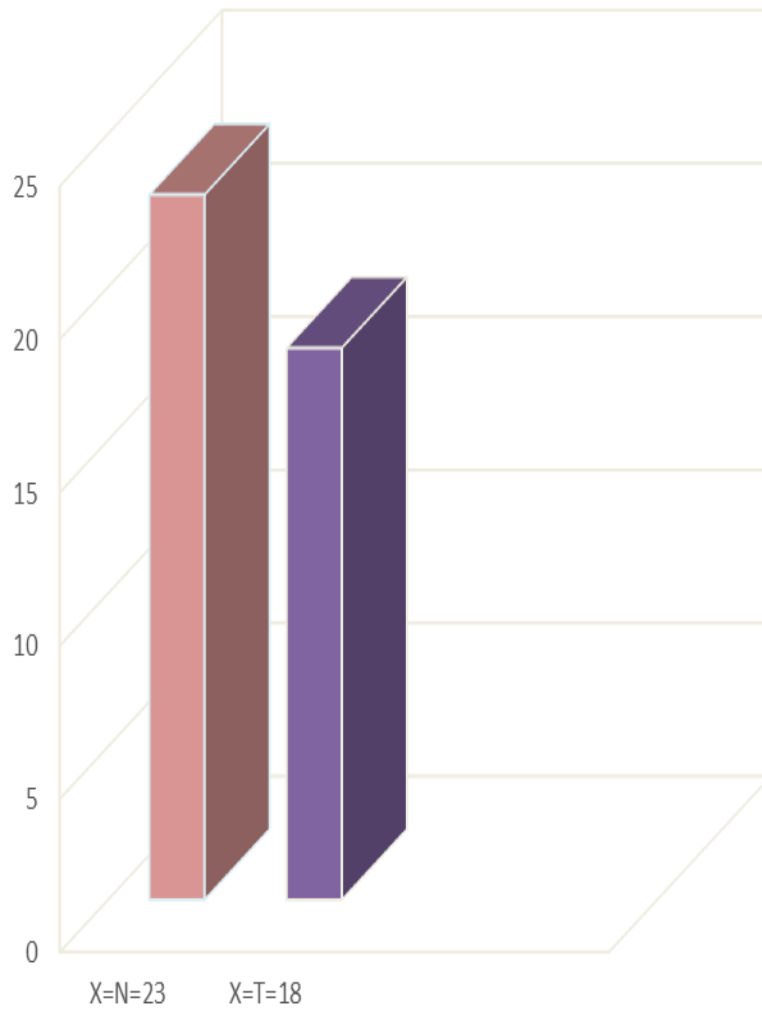


Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No. 06

Idea irracional: Indefensión;

Media estándar 18 y media de la muestra de estudio 23.



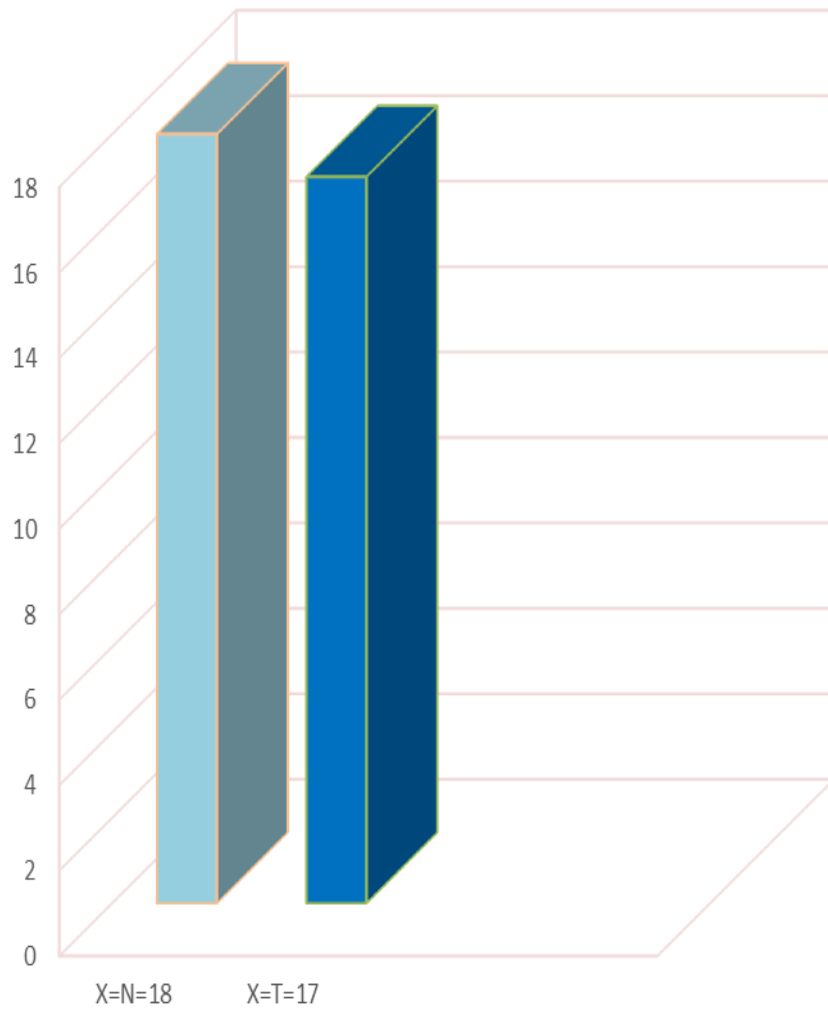
Fuente: estudio de campo 2014



ANEXO No. 07

Idea irracional: Perfeccionismo

Media estandarizada 17 y media la muestra de estudio 18.

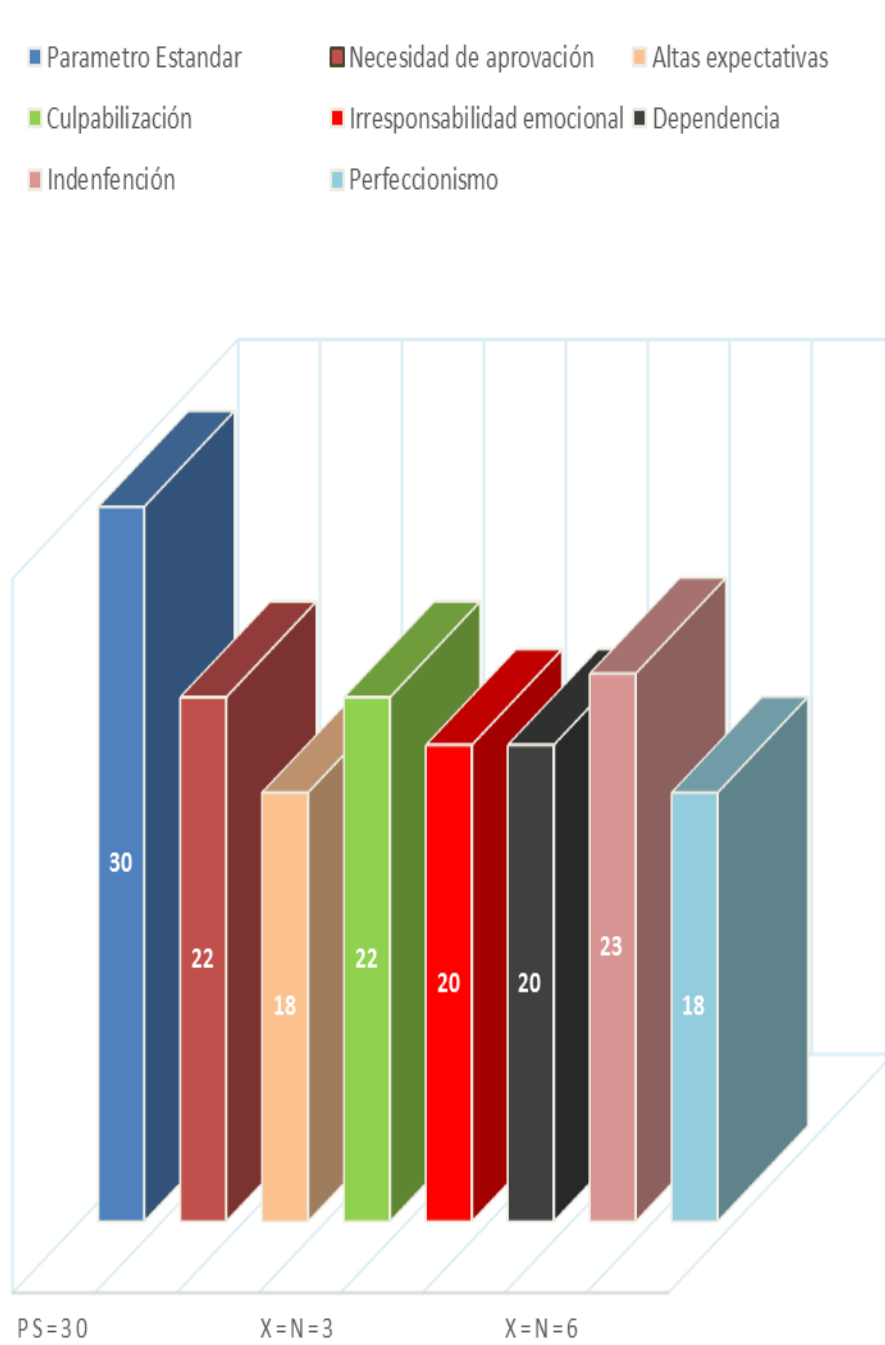


Media (T) Media (N)

Fuente: estudio de campo 2014

## ANEXO No. 08

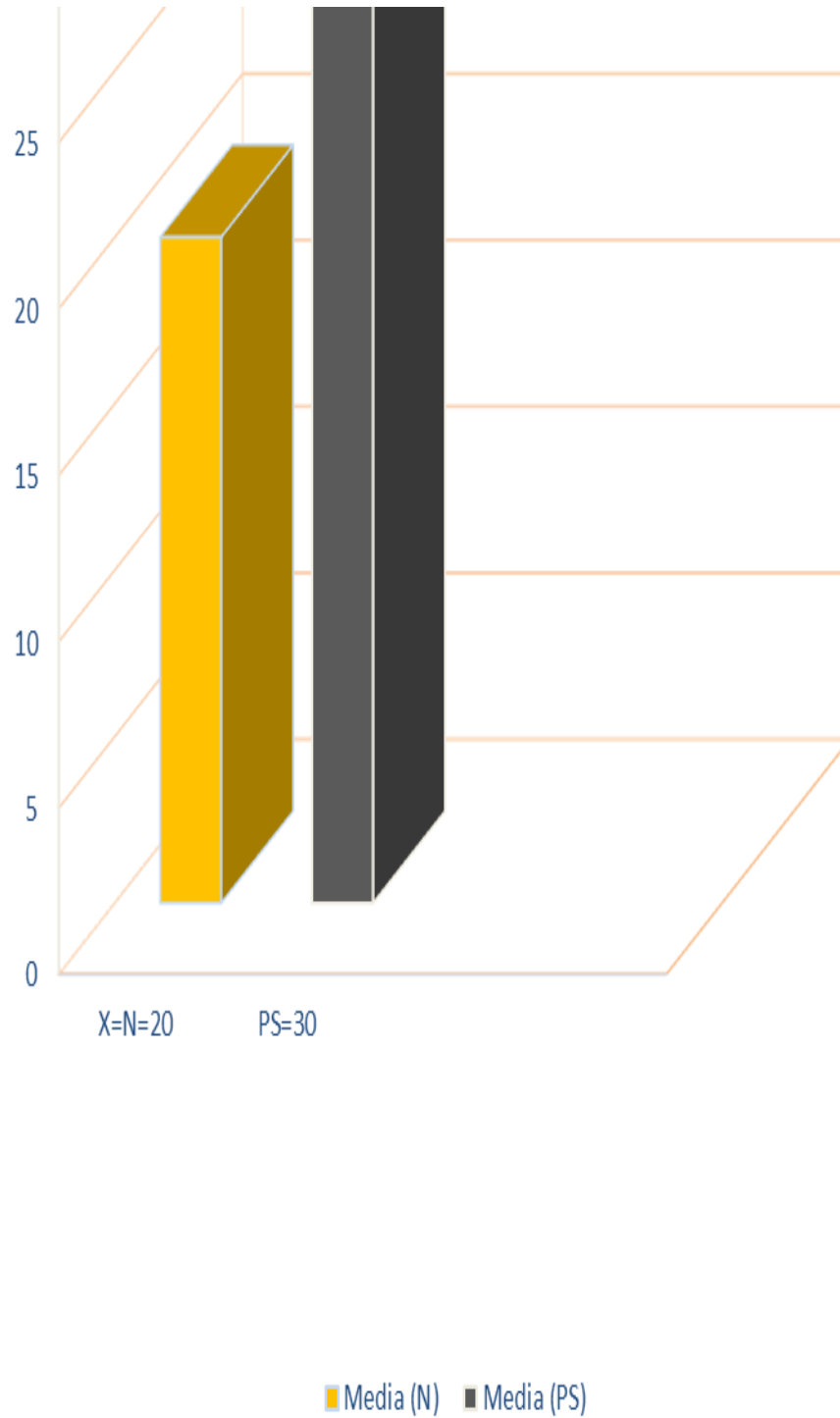
Valor de las medias individualmente en las siete áreas del test de creencias irracionales obtenido en la muestra de estudio de campo.



Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No. 09

Valor general de las siete ideas irracionales medida con un parámetro estándar del test utilizado de 30 puntos y la media de la muestra de estudio 22 puntos.



Fuente: estudio de campo 2014

Necesidad de aprobación

ANEXO No. 10

I= 4	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
12 – 15	<del>III</del> I	06	06	13.5	81	- 03	-18	54
16 – 19	<del>III</del> I	06	12	17.5	105	-02	-12	24
20 – 23	<del>III III</del> I	11	23	21.5	236.5	-01	-11	11
24 – 27	<del>III</del> IIII	09	32	25.5	229.5	0	-41 +11	0
28 – 31	IIII	04	36	29.5	118	+01	+04	04
32 – 35	II	02	38	33.5	67	+02	+04	08
36 – 39	II	02	40	37.5	75	+03	+06	18
		N=40			£= 912		£=-30	£= 119

Fórmulas

$$\text{Media } \frac{\sum f \cdot Xm}{N} = \frac{\sum f \cdot 912}{40} = 22.8$$

$$\text{Desviación típica } \sigma = \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} - \left( \frac{\sum f \cdot d^i}{N} \right)^2 \right)} = \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot 119}{40} - \left( \frac{\sum f \cdot -30}{40} \right)^2 \right)} = 6.21$$

Fuente: estudio de campo 2014

I= 3	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
11 – 13	III	04	04	12	48	-03	-12	36
14 – 16	III	09	13	15	135	-02	-18	36
17 – 19	III	15	31	18	270	-01	-15	15
20 – 22	III	05	36	21	105	0	-45 +11	0
23 – 25	III	04	39	24	96	+01	+04	04
26 – 28	II	02	41	27	54	+02	+04	08
29 – 31	I	01	40	30	30	+03	+03	09
		N=40			£=738		£=-34	£=108

Fórmulas:

$$\text{Media} \quad \frac{\sum f \cdot X_m}{N} = \frac{\sum f \cdot 738}{40} = 18.45$$

$$\text{Desviación Típica} \quad \sigma = \left( \left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d}{N} \right)^2 \right)^{1/2} = \left( \left( \frac{\sum f \cdot 108}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot -34}{40} \right)^2 \right)^{1/2} = 4.22$$

Fuente: estudio de campo 2014

## Culpabilización

## ANEXO No. 12

I= 3	Tab	F	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
14 – 16	III II	07	07	15	105	-03	-21	63
17 – 19	III II	07	14	18	126	-02	-14	28
20 – 22	III II	07	21	21	147	-01	-07	07
23 – 25	III III	09	30	24	216	0	-42 +19	0
26 – 28	III	04	34	27	108	+01	+04	04
29 – 31	III	03	37	30	90	+02	+06	12
32 – 34	III	03	40	33	99	+03	+09	27
		N=40			£=891		£=-23	£=141

Formulas

$$\text{Media} \quad \frac{\sum f \cdot Xm}{N} = \frac{\sum f \cdot 891}{40} = 22.28$$

$$\text{Desviación típica} \quad \sigma = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d'}{N} \right)^2} \right) = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot 141}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot -23}{40} \right)^2} \right) = 5.36$$

Fuente: estudio de campo 2014

I= 5	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
07 - 11	<del>III</del> I	06	06	09	54	-02	-12	24
12 - 16	<del>III</del> II	07	13	14	98	-01	-07	07
17 - 21	<del>III</del> III	09	22	19	171	0	-19	0
							+26	
22 - 26	<del>III</del> <del>III</del> II	12	34	24	288	+01	+12	12
27 - 31	III	04	38	29	116	+02	+08	16
32 - 36	II	02	40	34	68	+03	+06	18
		N=40			£=795		£=-07	£=77

Formulas

$$\text{Media} = \frac{\sum f \cdot Xm}{N} = \frac{\sum f \cdot 795}{40} = 19.88$$

$$\text{Desviación Típica} = \sigma = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d^1}{N} \right)^2} \right)^{1/2} = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot 77}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot -07}{40} \right)^2} \right)^{1/2} = 6.88$$

Fuente: estudio de campo 2014

Dependencia

ANEXO No.14

I= 3	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
12 – 14	III	04	04	13	52	-03	-12	36
15 – 17	III III	10	14	16	160	-02	-20	40
18 – 20	III III I	11	25	19	209	-01	-11	11
21 – 23	III II	07	32	22	154	0	-43 +13	0
24 – 26	III	04	36	25	100	+01	+04	04
27 – 29	III	03	39	28	84	+02	+06	12
30 – 32	I	01	40	31	31	+03	+03	09
		N=40			£=790		£=-30	£=112

Fórmulas

Media  $\bar{X} = \frac{\sum f \cdot Xm}{N} = \frac{\sum f \cdot 790}{40} = 19.75$

Desviación típica  $\sigma = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d^i}{N} \right)^2} \right) i = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot 112}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot 30}{40} \right)^2} \right) i = 4.49$

Fuente: estudio de campo 2014



Indefensión

ANEXO No. 15

I= 4	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
10 – 13	I	01	01	11.5	11.5	-02	-02	04
14 – 17	III	04	05	15.5	62	-01	-04	04
18 – 21	<del>IIII</del>	07	12	19.5	136.5	0	-06 +49	0
22 – 25	<del>IIII</del> <del>IIII</del>	11	23	23.5	258.5	+01	+11	11
26 – 29	<del>IIII</del> <del>IIII</del> III	13	36	27.5	357.5	+02	+26	52
30 – 33	III	04	40	31.5	126	+03	+12	36
		N=40			£=952		£=+43	£=107

Frómulas

Media  $\bar{X} = \frac{\sum f \cdot Xm}{N} = \frac{\sum f \cdot 952}{40} = 23.8$

Desviación Típica  $\sigma = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d'}{N} \right)^2} \right) = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot 107}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot +43}{40} \right)^2} \right) = 4.93$

Fuente: estudio de campo 2014

Perfeccionismo

ANEXO No. 16

I= 3	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
08 – 10	I	01	01	09	09	-03	-03	09
11 – 13	I	01	02	12	12	-02	-02	04
14 – 16	<del>III</del> III	14	16	15	210	-01	-14	14
17 – 19	<del>III</del> III	13	29	18	234	0	-19 / +21	0
20 – 22	<del>III</del>	05	34	21	105	+01	+05	05
23 – 25	II	02	36	24	48	+02	+04	08
26 – 28	III	04	40	27	108	+03	+12	36
		N=40			£=726		£=-02	£=76

Fórmulas:

$$\text{Media } \bar{X} = \frac{\sum f \cdot Xm}{N} = \frac{\sum f \cdot 726}{40} = 18.15$$

$$\text{Desviación Típica } \sigma = \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d'}{N} \right)^2} = \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot 76}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot -02}{40} \right)^2} = 4.13$$

Fuente: estudio de campo 2014

Valor general de las siete ideas irracionales ANEXO No. 17

I= 3	Tab	f	F	Xm	f.Xm	d'	f.d'	f.d <sup>2</sup>
15 – 17	III	03	03	16	48	-02	-06	12
18 – 20	<del>III</del> <del>III</del> <del>III</del> <del>III</del> I	21	24	19	399	-01	-21	21
21 – 23	<del>III</del> <del>III</del> III	13	37	22	286	0	-27	0
24 – 26	II	02	39	25	50	+01	+02	02
27 – 29	I	01	40	28	28	+02	+02	04
		N=40			£=811		£=-23	£=39

Fórmulas

$$\text{Media } \bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_m}{N} = \frac{\sum f \cdot 811}{40} = 20.28$$

$$\text{Desviación Típica } \sigma = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot d^2}{N} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot d^1}{N} \right)^2} \right) i = \left( \sqrt{\left( \frac{\sum f \cdot .39}{40} \right) - \left( \frac{\sum f \cdot -.23}{40} \right)^2} \right) i = 2.41$$

Fuente: estudio de campo 2014

ANEXO No. 18

Fiabilidad de la media aritmética

95% de fiabilidad

$$\bar{X} = 20.28 \qquad Z_{\frac{\alpha}{2}} = 1.96$$

Error Típico de la media aritmética:  $\sigma_x = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

$$\sigma = 2.41$$

$$\sqrt{\frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}} = \frac{2.41}{\sqrt{40-1}} = \frac{2.41}{\sqrt{39}} = \frac{2.41}{6.24}$$

$$\sqrt{\bar{X}} = 0.39$$

$$f = \frac{\sqrt{\bar{X}} * Z_{\sigma}}{2}$$

$$f = 0.39 * 1.96$$

$$f = 0.76$$

$$IC = \bar{X} \pm f$$

$$\bar{X} = 20.28 + 0.76 = 21.04$$

$$20.28 - 0.76 = 19.52$$

$$IC = \left( \begin{array}{c} 19.52 - 21.04 \\ \bar{X} = 20.28 \end{array} \right)$$

Fuente: estudio de campo 2014

Puntos obtenidos en el test ideas irracionales abreviado y corregido de Calvete, E. y Cardeñoso, O. en las siete áreas.

Necesidad de aprobación

- 1) 18, 23, 27, 23, 21, 24, 23, 15, 32, 31,22 ,25, 12,13, 36, 28, 19, 21, 15, 21, 19, 12, 37, 19, 14, 22, 26, 29, 33, 17, 17, 23, 28, 27, 27, 23, 20, 26, 24, 25.

Altas Expectativas

- 2) 15, 20, 26, 14, 17, 18, 15, 26, 12, 17, 16, 11, 16, 23, 23, 18, 15, 15, 16, 19, 25, 22, 20, 18, 22, 19, 30, 23, 12, 19, 12, 16, 18, 19, 19,17, 17, 17, 17, 20.

Culpabilización

- 3) 27, 24,31, 14, 20, 20, 30, 26, 21, 18, 20, 28, 25, 14, 20, 23, 28, 30, 19, 32, 34, 24, 23, 34, 23, 20, 19, 15, 24, 23, 21, 23, 15, 15, 17, 16, 19, 16, 19, 17.

Irresponsabilidad Emocional

- 4) 18, 33, 26, 35, 16, 18, 22, 23, 23, 21, 25, 07, 18, 07, 12, 16, 10, 15, 13, 18, 12, 17, 23, 20, 15, 11, 24, 27, 07, 09, 23, 27, 28, 21, 28, 24, 26, 21, 25, 26.

Dependencia

- 5) 26, 19, 31, 20, 25, 21, 20, 14, 25, 17, 20, 23, 16, 16, 18, 17, 16, 16, 13, 15, 18, 12, 27, 24, 18, 18, 27, 28,15, 21, 22, 16, 23, 22, 20, 14, 19, 15, 18, 22.

Fuente: estudio de campo 2014

Idefención

- 6) 26, 20, 27, 24, 29, 29, 25, 26, 33, 14, 23, 31, 29, 19, 26, 21, 26, 30, 25, 23, 10, 15, 18, 19, 28, 31, 23, 20, 15, 26, 28, 22, 24, 29, 25, 20, 27, 25, 17, 25.

Perfeccionismo

- 7) 15, 18, 26, 18, 16, 13, 17, 20, 18, 28, 19, 16, 17, 19, 15, 21, 17, 15, 17, 15, 15, 23, 25, 17, 28, 15, 21, 08, 27, 15, 20, 16, 21, 16, 16, 16, 17, 17, 19, 16.

Punteos de la tabla general

- 8) 20, 22, 27, 21, 20, 20, 21, 21, 23, 20, 20, 20, 19, 15, 21, 20, 18, 20, 16, 20, 19, 17, 24, 21, 21, 19, 24, 21, 19, 18, 20, 20, 22, 21, 21, 18, 20, 19, 19, 21.

Fuente: estudio de campo 2014

## **PROPUESTA**

### **Programa de Terapia Racional Emotiva para Mujeres Divorciadas**

#### **Introducción:**

La terapia Racional Emotiva, TRE, es una forma de psicoterapia sencilla, fácil de entender y bastante accesible, varios terapeutas trabajan frecuentemente con ella. La TRE fue creada a principios de 1955, desde el inicio con propósitos eficientes, porque los métodos psicoanalíticos utilizados entonces eran agobiantes duraderos, en cambio con la TRE era un nuevo método filosófico-conductual de psicoterapia breve, el cual empezó a tener resultados positivos. La Terapia Racional Emotiva es parte esencial en el movimiento del crecimiento de terapia cognoscitiva conductual. La TRE fue creada de forma específica para ser una intervención psicológica, la que construye un tratamiento de elección para intensos y profundamente arraigados sentimientos de ansiedad, depresión, inadaptación, hostilidad y baja tolerancia a la frustración entre otros. Puede ayudar a los pacientes que tienen las más severas tipos de perturbaciones como a los pacientes que tienen menos alteraciones graves.

#### **Justificación:**

Dado que en la población guatemalteca cada día se incrementa más el porcentaje de divorcio, por lo que es necesario el implementar programas de apoyo para este sector de la población. Es muy común que las mujeres divorciadas no cuenten con el apoyo del padre de los hijos y que además de sufrir a causa del divorcio mismo, tenga que sufrir la carencia de la pensión alimentaria, vivienda y otras necesidades básicas. Surgen entonces una serie de ideas irracionales que afectan el ámbito emocional de la mujer. El presente programa, toma en cuenta este aspecto y es la razón por la que se enfoca en la TRE, propuesta en la introducción.

#### **OBJETIVO:**

Ayudar a la población femenina a identificar sus creencias irracionales y a reestructurar sus percepciones con lo racional y lógico del pensamiento como de las emociones de la mujer.

## MÉTODO:

Se aplicara la TRE, por la efectividad demostrada y la rapidez de su aplicación. Se aplicará de manera grupal y en 08 sesiones de 02 horas cada una, en las que se abordarán las diferentes situaciones que la mujer divorciada enfrenta.

Sesión	Tema	Objetivo	Recursos	Duración
01	Diagnóstico y presentación	Identificar la situación personal de cada una de las participantes.	Humanos: participantes y terapeuta. Ficha clínica Tarjetas con frases motivacionales	02 horas
02	Catarsis, Escucha Activa	Que cada participante comparta su historia a partir de la decisión del divorcio.	Humanos: participantes y terapeuta. Material: música, relajante de fondo.	02
03	Discusión sobre las ideas irracionales.	Aplicación del modelo ABC.	Humanos: participantes y terapeuta. Material: música, relajante de fondo.	02
04	Autoestima	Ejercicio para el mejoramiento del autoestima y la auto aceptación	Humanos: participantes y terapeuta. Material: Didáctico	02
05	Ideas irracionales frecuentes	Cada participante identifica sus ideas irracionales más frecuentes y las comparte con el grupo.	Humanos: participantes y terapeuta. Material: Hojas y lápices.	02
06	El futuro de la familia	Visualización cognitiva sobre el futuro de la	Humanos: participantes y terapeuta.	02

		familia y los diferentes roles y dramas de cada integrante de la familia	Material: música, relajante de fondo.	
07	Discusión grupal sobre el tema	Aporte de cada participante sobre la experiencia y los efectos de las ideas irracionales.	Humanos: participantes y terapeuta.	02
08	Evaluación	Evaluación general desde las ideas irracionales, incluyendo la nueva perspectiva de su nueva vida como madre soltera.	Humanos: participantes y terapeuta. Materiales: Boletas de evaluación, lápices, refrigerio.	02