

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL**

(Estudio realizado con adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché)

**TESIS DE GRADO**

**ANDREA MARIBEL RANGEL ZAPETA**  
CARNET 15055-11

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

**IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL**

(Estudio realizado con adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché)

**TESIS DE GRADO**

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

**POR**

**ANDREA MARIBEL RANGEL ZAPETA**

**PREVIO A CONFERÍRSELE**

**EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA**

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018**  
**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

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

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO  
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**

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.  
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**  
MGTR. ORLANDO OZIEL PÉREZ GÓMEZ

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**  
MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

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

SUBDIRECTORA ACADÉMICA: MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN

SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN  
UNIVERSITARIA: MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ

SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ

SUBDIRECTOR DE GESTIÓN  
GENERAL: MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 18 de noviembre de 2017.

Ingeniera  
Nivia Calderón  
Subdirectora Académica  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango

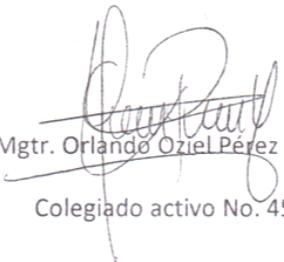
Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL** (Estudio a realizarse con adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché), elaborada por la estudiante **Andrea Maribel Rangel Zapeta** quien se identifica con carné No. 1505511 de la carrera de Licenciatura en Psicología; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

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

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Mgtr. Orlando Oziel Pérez Gómez  
Colegiado activo No. 4521



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES  
No. 052387-2018

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA MARIBEL RANGEL ZAPETA, Carnet 15055-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051605-2018 de fecha 5 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL  
(Estudio realizado con adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 9 días del mes de enero del año 2018.



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

## **Agradecimientos**

- A Dios:** Por todas que me has dado, por la vida, la salud, una familia maravillosa, por tu cuidado y protección, también por la bendición de permitirme terminar en mi carrera.
- A mis Padres:** Por apoyarme en todo momento, por brindarme su amor, dedicación y paciencia durante toda mi vida.
- A mi Abuelita:** Andrea Quiñones Urizar, por su cariño y amor, por ser un apoyo incondicional en las buenas y malas.
- A mi Compañero de Vida:** Albero Macario Xón, porque con su amor, paciencia, cariño y comprensión es un gran apoyo en los momentos de debilidad.
- A mi Hijo:** Alberto Jose Alfonso Macario Rangel, por enseñarme a ser madre y alegrar los días de mi vida.
- A mi Hermana:** Angélica Mariana Rangel Zapeta, por su apoyo incondicional.

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional

A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones.

A mi padre, que siempre ha estado presente en mi vida. Y sé que está orgulloso de la persona en la cual me he convertido.

A José Alberto Macario Xón, por su amor incondicional y por acompañarme durante todo este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos.

A mi hijo Alberto Jose Alfonso Macario Rangel, posiblemente en este momento no entiendas mis palabras, pero para cuando seas capaz, quiero que te des cuenta de lo que significas para mí. Eres la razón de que me levante cada día esforzarme por el presente y el mañana, eres mi principal motivación.

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Ideas irracionales.....	9
1.1.1 Definición.....	9
1.1.2 Características.....	12
1.1.3 Pensamiento racional.....	14
1.1.4 Pensamientos automáticos.....	15
1.1.5 Terapia cognitiva.....	16
1.2 Salud mental.....	21
1.2.1 Definición.....	21
1.2.2 Causas de los problemas de salud mental.....	22
1.2.3 Salud física y mental.....	23
1.2.4 Criterios para evaluar la salud mental.....	27
1.2.5 Promover la salud mental.....	29
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>33</b>
2.1 Objetivos.....	35
2.1.1 Objetivo general.....	35
2.1.2 Objetivos específicos.....	35
2.2 Variables o elementos de estudio.....	35
2.3 Definición de variables.....	36
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio.....	36
2.3.2 Definición operacional de variables.....	36
2.4 Alcances y límites.....	37
2.5 Aporte.....	37
<b>III. MÉTODO.....</b>	<b>39</b>
3.1. Sujetos.....	39
3.2. Instrumento.....	39
3.3. Procedimiento.....	41

3.4.	Tipo de investigación, diseño y metodología.....	43
<b>IV.</b>	<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>45</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN.....</b>	<b>48</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>54</b>
<b>VII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>56</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>59</b>

## Resumen

La investigación de tipo descriptiva tuvo como objetivo identificar las áreas de gravedad de ideas irracionales y grado de salud mental de los adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado del Instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango, El Quiché. Para medir las ideas irracionales se aplicó el test de Inventario de Ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala, y para la salud mental una escala de Likert donde se establecen los principales elementos que determinen la salud mental.

Se obtuvo como resultado que los adolescentes conciben ideas irracionales en un alto grado de gravedad ubicándose el 63% en el área nublada que hace referencia a la intervención necesaria para la aclaración de ideas y pensamientos. Pero con respecto a la salud mental la perciben como adecuada ya que el 51% respondió de manera asertiva a cada uno de los ítems de la escala aplicada.

Por lo que se llegó a la siguiente conclusión: existen infinidad de ideas irracionales y son concebidas con mayor frecuencia por adolescentes aunque no sean consciente de ello y perciban una salud mental adecuada. Estas ideas crean exigencias fantasiosas y absolutistas cuando en realidad se necesita muy poco para estar bien. Se recomienda que se les brinde a los estudiantes, la orientación adecuada para que desarrollen las habilidades necesarias que les permitan tomar decisiones convenientes para afrontar los acontecimientos de la vida diaria que sean capaces de considerar lo negativo o positivo de las circunstancias y así mejorar la salud mental.

Palabras clave: Ideas irracionales, salud mental, adolescentes, terapia cognitivo conductual.

## I. INTRODUCCIÓN

La racionalidad es una de las principales características que hace diferente al ser humano de las otras especies que habitan en el mundo; la capacidad de pensar, analizar y resolver problemas son características que las personas desarrollan desde el momento de la concepción, por lo que se puede decir que de acuerdo al entorno en el que se crezca, principios y valores enseñados en el hogar, así se desarrollan dichas capacidades. Uno de los períodos críticos en la vida es la adolescencia ya que en esta fase se atraviesa por diversos cambios tanto físicos como emocionales y cognitivos; debido a estos cambios los adolescentes suelen actuar de manera impulsiva, irracional o peligrosa. Muchas veces parece que no toman en cuenta las consecuencias de los actos y decisiones que realizan. Los adolescentes se diferencian de los adultos en la forma de comportarse, resolver problemas y tomar decisiones. Existe una explicación biológica para esta diferencia; se ha demostrado con estudios científicos que el cerebro continúa desarrollándose durante la niñez, la adolescencia y hasta principios de la edad adulta.

El adolescente, en el diario vivir, crea una gran cantidad de ideas y pensamientos que pueden ser racionales o irracionales para sí mismos, esto le lleva a establecer conclusiones sobre el estilo de vida de cada persona. La irracionalidad es una característica que en la actualidad se ha manifestado a través de la forma de pensar y de actuar de muchos adolescentes, porque actúan sin pensar las consecuencias de los propios actos. Hay adolescentes que generan ideas que los limitan a ser quienes son e incluso a aislarse de las personas que les rodean, hasta el punto de afectar la estabilidad emocional y mental. La salud mental no solo hace referencia a la ausencia de trastornos mentales si no va más allá: Tiene que ver con el diario vivir, la forma de relacionarse con otros en el entorno familiar, escolar, laboral, en las actividades recreativas, en el

contacto con otras personas, en general con la sociedad. Comprende la condición en que cada uno concierne deseos, habilidades, ideales, pensamientos, emociones y valores morales con las bases para hacer frente a los acontecimientos de la vida.

Las ideas irracionales en toda persona, pero en especial en el adolescente que no sabe controlarlas, generan pensamientos desastrosos, absolutistas e irreales. Este tipo de pensamiento no hace uso del razonamiento, por lo que acarrea consecuencias autodestructivas que afectan significativamente la vida, felicidad y la salud mental del adolescente. La salud mental e ideas irracionales en los adolescentes abarca el estudio de los distintos padecimientos que podrían afectar a la juventud al ser la posible causa de inestabilidad personal, manejo de sentimientos de inferioridad, depresión y aislamiento.

Por lo que se considera de vital importancia identificar cuáles son las áreas de gravedad de ideas irracionales en los adolescentes y el grado de salud mental, ya que en la actualidad con la tecnología al alcance de la mano, los adolescentes se han vuelto menos sensibles y conscientes de la realidad, generalmente viven en un mundo de ilusiones y no razonan antes de actuar. A continuación se presentan algunos estudios que se han realizado acerca de la temática a tratar:

Mérida (2008) en la tesis titulada Ideas irracionales que afectan las habilidades sociales en adolescentes de 13 a 17 años en cuya familia la figura paterna está ausente presenta entre los objetivos de investigación determinar y describir las ideas irracionales que afectan en las habilidades sociales de adolescentes. Contó con una muestra de 10 sujetos de ambos sexos que asisten al Instituto de Psicología Dr. José Pacheco Molina de la Universidad Rafael Landívar. Los instrumentos para la investigación fueron Test de habilidades sociales (EHS) de Gizmero E. (2000) y el Inventario de Creencias irracionales para Adolescentes TCI-A. (Cardeñoso, Calvete (2004), dicha investigación fue descriptiva-correlacional, ya que no efectuó ninguna

manipulación en los elementos de estudio y realizó una correlación de las unidades de estudio para la descripción de los resultados obtenidos. Como conclusión determinó que las ideas irracionales que se muestran con mayor frecuencia en adolescentes con figura paterna ausente son las ideas irracionales relacionadas con la necesidad de aceptación y éxito, intolerancia a la frustración e indefensión. Adicional a esto, las habilidades sociales que se ven más afectadas son: la autoexpresión en situaciones sociales, decir no y cortar interacciones, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. La principal recomendación es poder hacer una investigación con más sujetos, ya que debido al número, no es posible poder generalizar las conclusiones, y que la muestra de adolescentes sea representativa.

Recinos (2011) en la tesis titulada Ideas Irracionales comúnmente concebidas por adolescentes varones expone en los objetivos de investigación que se pretende determinar la vulnerabilidad que los adolescentes varones tienen en los niveles social, afectivo, familiar, cultural, neurótico y somático planteados según el Inventario de ideas irracionales para jóvenes, estudio que realizó con estudiantes de 15 a 17 años del ciclo diversificado del Instituto para Varones de Occidente INVO. La muestra fue de 160 estudiantes de sexo masculino. El estudio de tipo descriptivo determinó que los medios de comunicación tanto locales como internacionales influyen en los adolescentes, trayéndoles a estos mayores conflictos. Como metodología estadística utilizó la comprobación de la hipótesis. Estableció como hipótesis alterna: la existencia de una alteración estadísticamente significativa en el comportamiento debido a las ideas irracionales manejadas por los jóvenes comprendidos entre las edades de 15 a 17 años. La principal conclusión resalta que existe mayor prevalencia de ideas irracionales con alto contenido cultural en los adolescentes varones evaluados, esto puede ser influenciado por el entorno socio-histórico guatemalteco, debido a que si bien es cierto, la diversidad cultural

existente es la mayor riqueza de este país, también puede llegar a ser perturbadora en ciertas etapas de la vida, como en la adolescencia, ya que se está en la búsqueda de respuestas y de una personalidad propia, la cual debido a la diversidad cultural y la necesidad de ser aceptados en grupos juveniles se ve alterada y hasta cierto punto manipulada. Como recomendación propone que en los centros educativos debe promoverse el manejo básico de las ideas irracionales para lograr que los adolescentes identifiquen y prevengan con facilidad la creación de ideas irracionales en los seis diferentes niveles planteados en la prueba utilizada.

Carbonero, Martín y Feijo (2012) en el artículo titulado Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes en la revista *European Journal of Education and Psychology* Vol. 3, Nº 2, presenta un encuadre cognitivo y considera también el componente fisiológico conductual, como posible causa de ciertas patologías. Analiza la incidencia de las creencias irracionales y de aceptación para determinar el impacto de ambas en las áreas de consumo de drogas psicoactivas y la percepción del medio ambiente en los jóvenes. Los adolescentes pueden mostrar conductas no aceptadas o patológicas para evitar experiencias que conlleven a creencias irracionales que influyan negativamente en las diferentes facetas de la vida. En el estudio participaron 208 adolescentes de entre 14 y 19 años. En conclusión establece que es importante proporcionar atención a las necesidades emocionales de los adolescentes y a la vez orientarlos para superar las carencias psicológicas ya que los jóvenes tienen derecho a recibir una educación integral y de calidad. Comenta que es necesario apoyar a las nuevas generaciones a construir libremente un propósito existencial para que la vida adquiriera un nuevo significado.

Mazariegos (2013) en la tesis titulada *Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia*, indica que en los objetivos de investigación se

encuentra determinar la relación de las ideas irracionales en adolescentes como causa de la comunicación disfuncional en la familia, se contó con una muestra de 125 estudiantes adolescentes de 14 a 17 años de Instituto Nacional de Educación Básica adscrito a la Escuela Normal de Maestras de Educación para el Hogar de Quetzaltenango. Utilizó para la investigación el test inventario de ideas irracionales que consta de 60 cuestionamientos en donde de acuerdo a la influencia en el adolescente podía calificar cada uno en: muchísimo, bastante, medianamente, poco o nada, la investigación fue de tipo descriptiva, llegó a la conclusión que las ideas irracionales influyen con la comunicación disfuncional en la familia porque según los datos obtenidos las adolescentes evaluadas respondieron que tienen temor de comunicarse abiertamente con los padres y no son capaces de buscar ayuda cuando lo necesitan, además en el hogar pocas veces existe armonía, creen que las costumbres no se pueden cambiar y no se respetan sus necesidades. Como principal recomendación propone: para que las ideas irracionales no influyan en la comunicación familiar se debe primero modificar la forma de percepción de los acontecimientos para que el resultado sea distinto y se mejore la comunicación en la familia.

Benavides (2014) en el artículo titulado Pensamiento y felicidad: La mirada de Albert Ellis, que aparece en la revista Poiésis No.28 del mes de Diciembre, da a conocer las palabras referentes a los fundamentos de Ellis con referencia a las ideas o creencias irracionales, definió que existe una creencia que es el motor de las actitudes que se plantean en la vida, esta creencia es la responsabilidad personal sobre nuestra propia felicidad. Ser dueño de la propia vida implica considerar que la felicidad no depende de otros, si no de la persona misma. Se considera de vital importancia que el poder del pensamiento está por encima de las circunstancias adversas y de la historia personal. Así, una persona que ha sido criada en contextos destructores, desordenados y

poco saludables, puede lograr un cambio, si es su propósito. Comenta que no existe para Ellis, “una continuidad determinista entre lo aprendido en la infancia y las decisiones que las personas toman acerca de su vida adulta” (p. 04). Ellis establece tres tipos de creencias irracionales: la primera es creer que “no podemos fracasar nunca”, porque si no seremos personas inútiles. La segunda contempla las expectativas de las otras personas. “Todas las personas tienen que tratarme de forma amable” y en tercer lugar se asume que los sucesos de la vida tienen que ser siempre agradables y si no el sentimiento es de gran temor y horror.

United Nations International Children’s Emergency Fund -UNICEF- (2011) en la sección Punto de Mira, en el artículo La salud mental del adolescente: Un desafío urgente para la investigación y la inversión, da a conocer que por lo menos el 20% de la población adolescente presentan problemas mentales o de comportamiento. Establece que aproximadamente los trastornos mentales inician a los 14 años de edad y un 70% antes de los 24. Es de vital importancia el reconocimiento temprano de los problemas mentales ya que representan una gran parte de las patologías entre los jóvenes de todas las sociedades. Los problemas de salud mental se relacionan con acontecimientos desagradables en la infancia, entre los que se incluyen los malos tratos, la violencia familiar, escolar y social; la pobreza, exclusión social, las desventajas en materia de enseñanza. Las enfermedades psiquiátricas y el consumo de drogas de los padres. Uno de los desafíos de mayor realce es que los jóvenes con problemas de salud mental no reciben una ayuda adecuada y oportuna. La urgencia radica en la prevención y atención temprana, así como las estrategias más adecuadas para el abordaje y de esta forma garantizar el derecho de los adolescentes a la salud y el desarrollo en sus entornos.

Ventura (2012) en la tesis titulada Influencia de ideas irracionales en la salud mental de los adolescentes, presenta como objetivo de investigación establecer la influencia de las ideas

irracional en la salud mental de las adolescentes y evaluar el dominio de ideas irracionales que afectan la salud mental que habitan en el internado villa Rascob Chichicastenango. La investigación de tipo descriptiva concluyó con que las ideas irracionales afectan la salud mental de las estudiantes en la vida cotidiana ya que cada una de ellas maneja ideas y pensamientos propios, que reflejan una actitud no acorde a las circunstancias y al entorno en el que se desenvuelve día a día. En la investigación realizada obtuvo como resultado que el 10% de las estudiantes se encuentra en el nivel neurótico, lo cual indica que las ideas y pensamientos son procesados de manera inadecuada, esto conlleva a un estado de pensamientos irregulares y a una mala percepción de todo lo que les rodea. Como principal recomendación propone brindar a las estudiantes la orientación de poder tomar las decisiones convenientes ante los diversos acontecimientos de la vida diaria, para que estas sean vistas como un aprendizaje y desde la mejor perspectiva para que no afecten la salud mental.

Valdés (2012) en el artículo periodístico Salud mental en la adolescencia, publicado en la revista electrónica MuniSalud de la República de Guatemala explica que la adolescencia es una etapa considerada por algunas personas como complicada; esto a consecuencia de los diferentes cambios que se sufren durante este período. La salud mental es el producto de la presencia e interacción de factores sociales, biológicos y ambientales que permiten al ser humano interactuar con el medio ambiente y los otros individuos de una forma sana. Durante la adolescencia (y en otras etapas de la vida), al ser alterados estos factores, se desarrollan desórdenes mentales relacionados con problemas de conducta en casa y en la escuela, agresividad, e incluso rasgos de depresión, angustia o abuso de sustancias (drogas y alcohol). Aunque los trastornos mentales pueden manifestarse en cualquier momento o etapa de la vida, en el período de la adolescencia es considerado de riesgo ya que no se tiene una identidad y carácter totalmente definido, lo que

conlleva a adoptar los modelos sociales y dejarse influenciar por las modas o los amigos. Un elemento que caracteriza a los adolescentes es el deseo de experimentar y explorar, lo que muchas veces los ubica en una situación de riesgo, que atenta contra la salud física y mental además tienden a interferir con las actividades de la vida diaria en la casa, la escuela y la relación con los amigos.

Fernández (2012) en la tesis titulada Estado de la salud mental de adolescentes entre 13 y 17 años, del proyecto educativo y laboral El Puente Belice, el objetivo de la investigación establece determinar el estado de la salud mental de los adolescentes, para el estudio se contó con 30 estudiantes del proyecto antes descrito ubicado en la 15 calle 20-38 colonia Ciudad Vieja 1 zona 16 de la ciudad de Guatemala, para el estudio se utilizó el PRIME- MD adaptado por Velásquez (2010) (Primary Care Evaluation of Mental Disorders) que evaluó cinco grupos de trastornos mentales: Humor, Ansiedad, Alcoholismo, Somatomorfo y Trastornos Alimenticios, que con mayor frecuencia se observan en la población en general y en los sitios de atención primaria. El tipo de investigación fue descriptivo cuantitativo de diseño transaccional descriptivo. Como resultado de la investigación se determinó que la población estudiada de adolescentes denota una buena salud mental, esta es evidenciada por la ausencia de síntomas graves en los trastornos investigados. Dicha investigación concluye que existe poca presencia y frecuencia de los trastornos de la salud mental de las y los adolescentes, en los indicadores de ansiedad, depresión, trastornos de la conducta alimentaria, trastornos somatomorfos y de abuso o dependencia del alcohol. Entre las recomendaciones se determinó que la población incluida en esta investigación es sana sin embargo se deben promover programas de resiliencia para que aprendan a afrontar circunstancias adversas a sus metas, logros o necesidades.

La Organización Mundial de la Salud -OMS- (2017) en el artículo electrónico Adolescentes y salud mental, publicado en la página de la organización se describe que muchos de los problemas de salud mental se desarrollan al finalizar la infancia o al comienzo de la adolescencia. Según estudios recientes el principal problema de salud mental es la depresión que constituye una de las principales causas de muerte en los jóvenes. Comenta que padecer un trastorno mental produce un deterioro que causa cambios significativos en la salud general y el desarrollo del adolescente, tiende a ir asociado a diversos problemas sanitarios y sociales, como involucrarse en el consumo de drogas, embarazos no deseados y a temprana edad, el abandono escolar e involucrarse en conductas delictivas.

Con base a las investigaciones presentadas anteriormente, se puede determinar que es de vital importancia la intervención oportuna en los adolescentes para que desarrollen las capacidades y habilidades necesarias para el manejo de ideas irracionales y que estas no se conviertan en una limitante en su vida y afecte su salud mental. A continuación se presentan las definiciones de las variables de estudio y sus características.

## **1.1 Ideas irracionales**

### **1.1.1 Definición**

Santandreu (2017) define las ideas o creencias irracionales como aquellos pensamientos innecesarios que provocan malestar y debilidad emocional, son gratuitos y absurdos, generalmente se han adquirido en el transcurso de la vida y son causa de mucho sufrimiento también traen consigo una incomodidad emocional y pueden causar en la persona trastornos de ansiedad y depresión. Para el individuo que mantiene ideas irracionales la vida es muy complicada, ya que estas ideas se convierten en necesidades y si no son satisfechas crean incomodidad emocional en el ser humano.

Las ideas irracionales producen emociones extremas generalmente negativas y tienden a generar malestar cuando no se consigue lo que se desea. Frecuentemente estas ideas son aprendidas desde el seno familiar y son cultivadas en el entorno social; son adquiridas de manera inocente por lo que el ser humano no tiene el control sobre ellas y habitualmente se adquieren de figuras importantes en la vida y las adoptamos. Todo pensamiento irracional tiene un origen y significado, posiblemente este tipo de pensamiento es originado en la infancia por la vivencia de algún acontecimiento generalmente traumático, que creó una necesidad o exigencia en el individuo que lo vivió.

Existe una inmensidad de creencias irracionales, pues la imaginación humana es capaz de crear un sin número de ellas. Pero se pueden agrupar en tres categorías: “Debo hacer las cosas bien”, “las personas me deben tratar bien” y “las cosas siempre deben ser favorables para mí”. Si estas creencias no se cumplen la persona que las manifiesta tiende a creer que un acontecimiento poco satisfactorio es espantoso y produce un sentimiento de tristeza, es capaz de percibir que la vida se le derrumba. Por otro lado estas creencias también tienden a crear malestar por acontecimientos que podrían suceder, el solo hecho de pensar en la posibilidad de que suceda algo malo produce una gran ansiedad. El autor concluye que las ideas irracionales son “ideas equivocadas que producen malestar y que proporcionan una mala filosofía de vida para gran parte de las personas” (p. 31).

Ellis (como se cita en Santandreu) considerado el padre de la psicología cognitiva y creador de la terapia racional emotiva, afirmó que los humanos son seres racionales e irracionales al mismo tiempo. Describe una serie de pensamientos o creencias irracionales que suelen ser la base de la mayoría de los problemas o perturbaciones emocionales, pues la persona de forma inconsciente convierte el pensamiento en ilógico y poco realista. El ser humano suele

evaluarse a sí mismo y al contexto de forma severa lo que genera emociones y comportamientos poco funcionales que interfieren con la cotidianidad de las personas.

Consideraba que al cambiar estos pensamientos por otros más adecuados y racionales, las dificultades podían superarse, al identificarlas y hacer un cambio en el pensamiento, las actitudes, situaciones externas, emociones y conductas serán vistas desde un punto más asertivo y manejable para la persona. Ellis definió una serie de ideas irracionales, las principales y más relevantes son:

Tabla núm. 1  
Once creencias irracionales de Ellis

No.	Creencia
1	“Necesito amor y aprobación de todos cuantos me rodean”
2	“Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo”
3	“Cada persona tiene lo que se merece”
4	“Si las cosas no van por el camino que deseamos, debemos sentirnos tristes y apenados”
5	“La desgracia humana viene del exterior y las personas tienen poca o ninguna capacidad para controlarla o superarla”
6	“Si algo terrible va a suceder o puede ocurrir debemos inquietarnos y no dejar de pensar en ello”
7	“Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerles frente con la disciplina de uno mismo”
8	“Tenemos que depender de los demás, concretamente de alguien más fuerte”
9	“Es inevitable que lo que nos ocurrió en el pasado siga afectándonos en el presente”
10	“Uno debe preocuparse por los problemas y perturbaciones de los demás”
11	“Existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos”

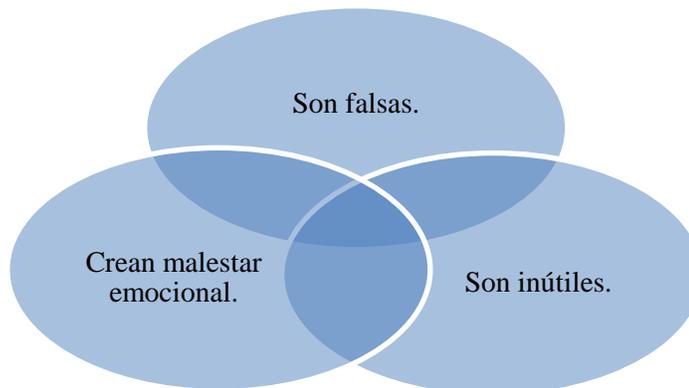
Fuente: Roca (2008) El importante papel de nuestros pensamientos (p. 05).

### 1.1.2 Características

Santandreu (2014) establece que las ideas o creencias irracionales se caracterizan fundamentalmente por tres primicias que son: dichas ideas son falsas y exageradas, no tienen ninguna utilidad en lugar de solucionar problemas generan aún más, y generan incomodidad emocional. Una creencia irracional es cualquier idea que tomada como auténtica, defiende una o más afirmaciones en las que se concibe que las cosas deban de ser de una forma determinada o que la persona que las posee debe ajustarse a un modelo que determina el comportamiento, y se producen así finalmente, consecuencias contraproducentes y autodestructivas. Entre las características más relevantes se pueden mencionar:

Gráfica núm. 1.

Ideas irracionales



Fuente: Elaboración propia.

Las ideas irracionales también se caracterizan por ser: ilógicas, absurdas y no razonadas, no son realistas, no se apoyan en datos, se crean sobre generalizaciones, exageran la magnitud de un acontecimiento negativo, con actitudes basadas en amor propio mal fundado; orgullo excesivo y mal aplicado, son dictatoras y demandantes, conllevan a emociones inapropiadas en la situación. Es importante conocer cómo se definen las creencias y los pensamientos.

## **a. Creencias**

Camacho (2007) define las creencias como todo aquello que se cree y no se puede cambiar, y que establecen influencias internas que permiten dar sentido a la existencia, se edifican y extienden a través de la experiencia. Si las creencias son puestas en incertidumbre se genera en las personas una sensación profunda de inseguridad y angustia, porque todo lo conocido pasa a ser debatido, es como si se moviera los cimientos de un edificio, toda la estructura se mueve y la persona afronta una crisis. Una creencia forma parte de los esquemas adaptativos y se forma mediante las relaciones que las personas establecen con el medio, a partir del tiempo que se vive, los determinantes genéticos constituyen las pautas propias de la base de la formación humana y social.

Santandreu (2014) explica que las creencias son el origen de las emociones de los seres humanos. Si no se tiene desarrollada una fuerza emocional adecuada estas creencias llegan a ser negativas en la cotidianidad. Las creencias son la base del dialogo interno y por ende influyen radicalmente las personas. Epicteto (como se cita en Santandreu 2014) quien afirmaba “No nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede” (p. 16). He aquí una clara explicación sobre la función de las creencias, con las creencias evaluamos las circunstancias de los acontecimientos de la vida y en base a ellas se obtienen conclusiones que pueden ser negativas o positivas, según el grado de inteligencia emocional desarrollado por la persona.

## **b. Pensamiento**

Hayes (2008) expone que el pensamiento es el proceso mental del cerebro que tiene la función principal de procesar y representar la información que es percibida por los sentidos, para que la persona sea capaz de comprenderla y utilizarla para la resolución de problemas. El pensamiento involucra una actividad completa del sistema cognitivo dicha actividad tiende a ser

una experiencia propia y reflexiva para cada ser humano. El pensamiento tiene cualidades específicas, que lo diferencian de otros procesos, como por ejemplo, la capacidad para resolver problemas y razonar. Por medio del pensamiento se da la pauta para razonar cada acción que realiza el hombre, el razonamiento permite evaluar los acontecimientos de la vida, y se cultiva de forma progresiva en el día a día de cada persona.

Arroyo (2008) indica que el pensamiento es una característica propia de los seres humanos. Define el pensamiento en categorías las cuales tienen sus particularidades y son esenciales en el individuo que las pone en práctica en la cotidianidad. La primera categoría es el pensamiento reflexivo donde se recopila información. La segunda categoría el pensamiento crítico que permite desarrollar un carácter juicioso y prudente, hasta que recolecte las referencias principales y más relevantes para convertirse en la tercera categoría que es el pensamiento creativo, donde la parte imaginaria permite a la persona llegar a una conclusión de lo que se observa y percibe. Los pensamientos permiten formar conceptos, independientemente de que la persona sea consciente o no, todo el día se producen pensamientos y estos influyen en las emociones, conductas, actitudes y en general, en la forma de ser y de vivir.

### **1.1.3 Pensamiento racional**

Mendieta (2013) comenta que el pensamiento racional es propio del ser humano aunque muchas veces no es ventajoso pensar de manera racional, pero en la mayoría de los casos pensar de forma racional permitirá marcar una gran diferencia en lo que se quiere conseguir o alcanzar en determinada situación. Los pensamientos racionales tienen las características de ser lógicos y consistentes con la realidad y generalmente no son exagerados, se expresan por deseos y preferencias reales de la persona, crean emociones fáciles de controlar, estos pensamientos apoyan y motivan al individuo a conseguir sus objetivos.

Los pensamientos racionales son verdaderos, sensatos, razonables y lógicos; tienen sentido, y cumplen con los principios éticos, morales y de salud de la persona; el individuo que logra desarrollar un pensamiento racional establece sentido a la vida, se encamina a alcanzar metas exitosas y gratificantes, es una persona asertiva, cuando no alcanza lo que desea los sentimientos negativos como la tristeza, la preocupación, el disgusto, entre otros surgen como en cualquier persona la diferencia es que no son excesivos y no limitan a la persona a formularse nuevos objetivos y propósitos. La racionalidad permite a la persona evitar hacer interpretaciones negativas y poco reales de las situaciones que se viven.

#### **1.1.4 Pensamientos automáticos**

Gárriz (2014) define estos pensamientos como espontáneos que vienen a la mente sin que se puedan evitar, generalmente suelen ser negativos, irracionales, difíciles de evitar, generalmente se aprenden y son incontrolables. Los pensamientos automáticos se definen como conversaciones internas o diálogo interno denominado también *auto charla* por el terapeuta racional emotivo Albert Ellis, y *pensamientos automáticos* por el teórico cognitivo Aarón Beck; prefiere esta expresión porque detalla más apropiadamente la forma en que se experimentan los pensamientos como si fueran un reflejo, sin reflexión o razonamiento previo; se graban en la mente son terribles y válidos que aparecen ante una situación determinada, y las personas suelen considerarlos afirmaciones verdaderas. Las personas al dialogar consigo mismas lo suelen hacer con desprecio, generalmente cuando los acontecimientos vividos parecen ser desagradables y desencadenan así una cadena de pensamientos automáticos no razonados. Estos pensamientos presentan ciertos elementos que se detallan a continuación:

- Son mensajes o propuestas específicas referidas a una situación concreta.
- Siempre serán creídos, absolutamente sin ser razonados.

- Se aprenden en la familia, por lo que se determina que muchas veces son imitados.
- Ingresan de manera imprevista en la conciencia, dramatizan lo negativo de la situación.
- No son fáciles de detectar ni controlar, pues aparecen de manera espontánea durante el diálogo interno que establece la propia persona, sin ser consciente de ellos. Para entender los pensamientos automáticos se dan a conocer las principales características:

Tabla Núm. 2

Características de los pensamientos automáticos

No se evalúan	Suelen ser dramáticos	Se aprenden	Idiosincrásicos
No se es consciente de lo que se piensa por lo que no se suele dar cuenta de la falsedad de los pensamientos, por lo que son creídos por la persona. No hay reflexión ni juicio crítico.	La valoración de los pensamientos es poco discriminativa, la persona considera que los pensamientos son aceptables.	Desde la infancia la gente ha experimentado aquello que piensa. Las personas suelen ser condicionadas por la familia, y el contexto para interpretar los sucesos de cierta forma.	Estos pensamientos son distintos en cada persona, son individualizados y propios para cada individuo.

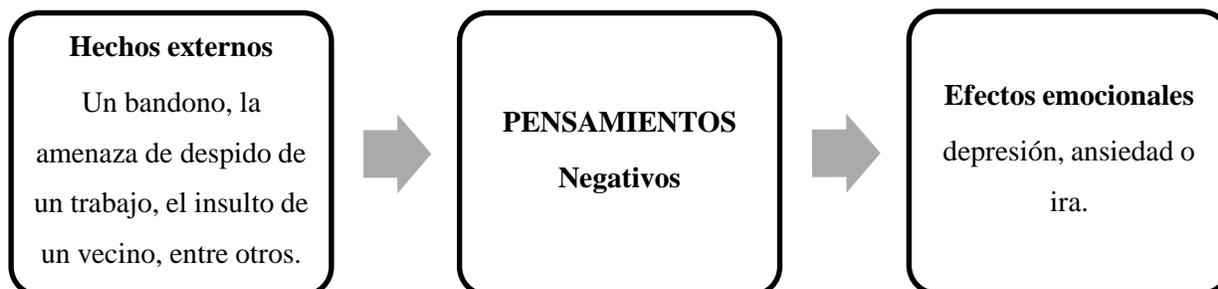
Fuente: Elaboración propia.

### 1.1.5 Terapia cognitiva

Santandreu (2017) comenta que la terapia cognitiva también llamada del pensamiento o racional, un método que permite un cambio o transformación personal. Esta terapia permite evaluar como los sucesos de la vida afectan el mundo emocional de los seres humanos en base a los pensamientos o ideas que estas personas generen. El objetivo de la terapia es permitir que la persona sea capaz de transformarse en alguien positivo capaz de evaluar las adversidades de la vida desde distintas perspectivas, para disfrutar de la vida, fomentar la dureza emocional para aprender a afrontar los acontecimientos negativos de forma asertiva. Las ideas o pensamientos

que surgen ante las diversas situaciones de la vida generalmente son negativas y al serlo crea malestar emocional en las personas. A continuación se presenta un esquema que explica como es el funcionamiento mental.

Gráfica núm. 2.  
Funcionamiento mental



Fuente: Santander (2017). El arte de no amargarse la vida. p. 26.

El esquema anterior expresa lo que el filósofo griego Epicteto decía: “No nos afecta lo que nos sucede sino o que nos decimos sobre lo que nos sucede” (p. 25). El poder de los pensamientos es un arma de doble filo, si estos son demasiado negativos se vive deprimido y en constante desilusión y si son demasiado positivos se vive en un mundo de fantasía

Comenta que la terapia cognitiva tiene como finalidad que la persona aprenda a razonar y evaluar desde otras perspectivas los acontecimientos de la vida. La terapia también permite que el paciente aprenda a solucionar acontecimientos que en el pasado le parecían insuperables, mediante la reestructuración y modificación de sus pensamientos, y por consecuencia obtener cambios en su conducta. Con la implementación de esta terapia se busca orientar al paciente a pensar y actuar de un modo más realista y adaptativo al entorno en el que vive y así aprender a relacionarse y solucionar problemas psicológicos también se reducen y eliminan los síntomas que lo incapaciten. Una de las técnicas utilizadas en la terapia cognitiva es el debate racional el

cual se define a continuación.

### **a. El debate racional**

Ellis (como se cita en Santandreu 2017) define el debate racional emotivo como la técnica principal del trabajo de la Terapia Racional Emotiva, y que es necesario que se realice de una manera adecuada, para obtener resultados beneficiosos para el cliente. Ello implica inevitablemente la presencia de varias características por parte del terapeuta, una serie de deberes y objetivos que él debe de realizar; y finalmente escoger de un estilo de debate según la necesidad específica de la persona en el momento indicado. El debate racional tiene dos finalidades esenciales: la primera, indagar en la acumulación de creencias que posee la persona que asiste a la terapia. La segunda, al conocer las ideas principales hacer uso de diferentes técnicas psicoterapéuticas, para la resolución y manejo del contenido irracional que genera en el paciente un desequilibrio emocional. Todas las personas adquieren en el transcurso de la vida creencias que se dan por válidas de forma segura, que se internalizan, se vuelven idiosincráticas; y que generan una angustia emocional. A estas ideas se les conoce como irracionales, pues crean un desequilibrio entre la conducta, la emoción y la razón.

Santandreu (2017) comenta que el debate racional en terapia cognitiva permite a las personas ser más sanas y fuertes mentalmente. Combatir los pensamientos irracionales por otros más sanos no es tan complicado como parece, sencillamente se trata de comprender y practicar la racionalidad para que gradualmente se convierta en algo natural. El debate racional permite comprender el sistema cognitivo de la persona, de manera que le permita transformar la forma de pensar, el diálogo personal y la manera de afrontar los sucesos de la vida. Para poder empezar con un debate racional se debe iniciar con la detección de creencias irracionales para poder reemplazarlas por creencias o pensamientos más racionales, el identificar las creencias dañinas

permite que con el paso del tiempo se convierta en un hábito pensar y afrontar las situaciones de una forma más racional.

Define que para que un debate racional sea efectivo se deben cumplir con tres pasos: el primero consiste en hallar o descubrir las creencias irracionales y como estas crean una incomodidad o malestar emocional que generalmente se viven a diario. El segundo paso radica en la lucha contra la creencia irracional, el objetivo es demostrar la falsedad de estas creencias, y para combatirlas se hace uso de diversos argumentos que permitan demostrar que las ideas que la persona maneja son exageradas. Para cambiar estas ideas se puede hacer uso de varios argumentos entre los cuales se pueden mencionar:

Tabla Núm. 3  
Argumentos racionales

Argumento	Descripción	Ejemplo
De las probabilidades	Con este argumento se busca que el paciente se dé cuenta que a pesar de las adversidades de la vida aun puede hacer de esta algo valioso y productivo para sí mismo y para los demás.	El caso del científico Stephen Hawking que padece de parálisis total de su cuerpo y a pesar de ello es uno de los mejores científicos teóricos y declara ser una persona muy feliz.
Existencial	Con este argumento se pretende dejar de preocuparse por las adversidades, muchas veces es costoso aceptar las situaciones que se viven. Este argumento también puede plantearse a la duración de la existencia.	Para ejemplificar este argumento podríamos preguntarnos: “¿Qué será de mí y del problema que me preocupa dentro de cien años?”. La respuesta es clara: nada: estaré muerto y la adversidad habrá dejado de tener ninguna importancia.

Fuente: Elaboración propia.

Y como tercer y último paso establecer la nueva creencia racional que sustituya la idea irracional. El objetivo es creer en ella tan intensamente como sea posible. Para lograrlo se ha de buscar los argumentos que estén al alcance. El establecer una creencia racional permite un cambio constructivo y produce tranquilidad y serenidad en la persona. Una creencia racional trae consigo emociones positivas que son características de una persona madura y fuerte emocionalmente. Esto no significa que en la vida no se presenten dificultades, claro está que en ocasiones los sucesos negativos crean en la persona estados de nerviosismo, ansiedad, enojo, tristeza, entre otros, suprimir las emociones negativas por completo es imposible y poco recomendable ya que es natural sentir cierto grado de mociones negativas, el tener una mente racional permitirá a la persona vivir este suceso de forma habitual y no sumergirse en las emociones negativas que imposibiliten su diario vivir. A continuación se presenta un esquema de cómo podría ser el trabajo del debate racional:

Tabla Núm. 4

Esquema del debate racional

Momento de Malestar	Creencia irracional	Debate	Creencia racional
Me he enfadado con mi pareja porque ha llegado tarde a una cita conmigo.	Mi pareja DEBE ser puntual.	Argumento de las posibilidades: ¿Qué ella sea impuntual es realmente impedimento para ser feliz?	Me gustaría que ella fuera más puntual, pero no lo es, lastima, pero yo la querré igual y podre ser feliz.
Me he puesto nervioso por tanto tráfico.	DEBERÍA vivir en un mundo totalmente cómodo en que no hubiera tráfico.	Argumento de la comparación: ¡Eso es imposible! Es mejor no desear cosas imposibles. Por otro lado mucha gente es feliz a pesar de los atascos por el tráfico. Yo también puedo serlo.	Me gustaría que no existieran los atascos por tráfico, pero no lo necesito para estar bien. Si me relajo, me distraigo y aprovecho el tiempo cuando haya atascos, seré mucho más feliz.

Fuente: Santander (2017). El arte de no amargarse la vida. p. 77.

Santandreu (2017) insiste que la terapia cognitiva no pretende que la persona ejercite el pensamiento positivo, sino que se convenza que al utilizar la racionalidad se pueden afrontar los sucesos de la vida de una manera más sana. Para esto existen infinidad de argumentos lógicos que pueden ayudar a combatir las creencias irracionales y que dichos argumentos son diferentes para cada persona. Para que la terapia sea exitosa es de importancia la perseverancia de la persona ya que la rutina del debate se debe realizar todos los días, durante unos seis meses. Hasta que poco a poco se adquiriera una nueva forma de pensar y de ver el mundo.

## **1.2 Salud mental**

### **1.2.1 Definición**

La Organización Mundial de la Salud -OMS- (2013) define la salud mental como un período de felicidad y prosperidad en el cual la persona es capaz de identificar sus capacidades y limitantes, logra superar las adversidades de la vida sin dejarse vencer, trabajar de forma productiva, y es competente para contribuir con el desarrollo de la sociedad. Tener salud mental permite un bienestar psicológico individual y social, permite a la persona desarrollar la capacidad de adaptarse a diferentes entornos. Cada persona cultiva su propia salud mental igualmente como la salud física, así como el correr y darle movimiento al cuerpo que influye en el físico de la persona. El ambiente y el contexto donde las personas se desarrollan afectan la salud mental de forma positiva o negativa. La poca inversión de tiempo en cultivar y mantener una salud mental adecuada suele provocar efectos a corto plazo, como cambios bruscos del estado de ánimo y cambios de comportamiento en la persona.

Cortese, Díaz, Equisito, Kuzmichi, Pilatti, Salvati, Van (2007) afirman que:

“Salud Mental es la capacidad potencial de realizarnos en nuestra propia vida, y esta capacidad no es dada de una vez por todas, sino que se debe conquistar

permanentemente a través del ciclo vital. Cada persona tendrá diferentes capacidades para poder conquistar esa salud mental, y eso dependerá, de cómo se enfrenten las situaciones que se atraviesan a lo largo de la vida... La Salud Mental por la naturaleza propia, no es un bien solitario, es un bien a compartir con los demás” (p. 106).

Comenta que dentro de las necesidades básicas del ser humano se encuentra la salud, es por ello que gobiernos, comunidades, familias y personas se preocuparan siempre por conservar y mantener niveles saludables. Tener una buena salud mental no significa ser inteligente o ser un genio, pero sí mantener el equilibrio y la madurez en la mayor parte de los momentos importantes de la vida. Tiene que ver con el sentir de la propia persona, con los demás y en qué forma se responde a las demandas de la vida. La salud mental está relacionada con el bienestar físico y emocional como también con la calidad de vida que la persona logre tener. Al igual que la salud física la salud mental es vital en todas las etapas de la vida del ser humano. Los seres humanos en la actualidad tienden a preocuparse más por la apariencia física que por la salud emocional, pero es importante que tanto la salud física, mental y emocional vayan de la mano ya que son complemento una de la otra.

### **1.2.2 Causas de los problemas de salud mental**

Cortese et al. (2007) comenta que las enfermedades medicas son delimitadas por parámetros que permiten identificar cada uno de los padecimientos físicos, pero al discutir sobre una enfermedad mental estos límites se desvanecen ya que las enfermedades mentales tienen y producen un cambio con el transcurrir del tiempo y son diferentes en cada persona. Son varios los factores que afectan la salud mental ente ellos podemos mencionar, el estrés, la discriminación, el aislamiento y los eventos traumáticos que pueda vivir una persona, todos estos

son causa de problemas de salud mental aunque también hay algunos de causas biológicas. No todas las personas que hacen frente a estas situaciones terminan por sufrir trastornos mentales. El estrés, por ejemplo, no es en sí un problema de salud mental, pero si la persona no es consciente de lo que le sucede y acumula las presiones del día a día, el poco control sobre las situaciones estresantes se convierte en un problema de salud. Los eventos traumáticos de la existencia no siempre causan problemas de salud mental, pero muchas veces lo hacen cuando la persona no tiene apoyo para tratar de entender esos eventos y superar sus consecuencias.

Define que las principales características de una enfermedad mental son: Rompimiento en las acciones que comúnmente realiza la persona, experiencias personales incómodas y desagradables, se limita la libertad personal y aparición de síntomas psicósomáticos. Cuando se exteriorizan los problemas de salud mental es necesario asumir que no existen lineamientos que restrinjan las respuestas que una persona dará a la situación que este viviendo. Las personas en su mayoría por no decir que todas padecen de los signos antes descritos en diferentes etapas de su vida, todas las personas enfrentan problemas en algún momento. La manifestación de un problema de salud mental es diferente en cada persona.

### **1.2.3 Salud física y mental**

La salud es una necesidad en la vida de los seres humanos, sin ella sería difícil deleitarse de las bellezas que la vida nos ofrece, pero qué es en sí la salud; la Organización Mundial de la Salud (2017) define: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 02).

Velásquez (2013) comenta que procurar por el bienestar del cuerpo es de vital importancia para poseer una buena salud mental y emocional, bien dice la frase: “Mente sana, cuerpo sano”. La salud física se basa en el funcionamiento eficaz y óptimo del cuerpo, esto

incluye estar en forma, gozar de fuerza muscular, vigor, energía y buen funcionamiento de los órganos internos. Estos son signos evidentes de cualquier persona que posee una buena condición de salud; el estar atentos a la salud física y ejercitarse constantemente permite que el cerebro tenga la capacidad de modificar las conexiones inter neuronales en caso de envejecimiento o daño cerebral. La salud física está enlazada con la salud mental; ambas combinadas ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva.

Afirma que el ejercicio físico reduce la ansiedad, disminuye la depresión moderada, mejora el bienestar emocional, y aumenta la energía del cuerpo permite que el individuo esté libre de desarrollo de una depresión severa como el de un exceso de ansiedad. Las personas que realizan ejercicio y suelen preocuparse por el estado físico tienen aumentos significativos en autoestima. La salud es un elemento muy importante de cualquier ser humano, mediante ella se pueden realizar diversas actividades sin dolencias físicas y pensamientos que limiten a la persona.

Por otra parte comenta que la salud mental se refiere a la manera en que se perciben y afrontan los sucesos de la vida diaria, se incluye también la forma de relacionarse con los demás, y la capacidad de adaptarse y acoplarse a diferentes contextos. El poseer una buena salud mental permite a la persona ser coherente y equilibrar deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores para hacer frente a las variadas demandas de la vida. Una persona emocionalmente sana controla sus sentimientos y actitudes, de manera asertiva, se sienten bien acerca de sí misma, tienen buenas relaciones interpersonales y ha desarrollado la capacidad para manejar situaciones que generen frustración, busca soluciones coherentes y es consciente que no está libre de las diferentes adversidades que la vida presente. Las personas con una buena salud mental han aprendido maneras para hacerle frente al estrés y a los problemas de la vida

cotidiana. Para determinar si una persona es sana se evalúan ciertas características que se detallan a continuación.

#### **a. Características de estar sano**

Velásquez (2013) comenta que existe diversidad de elementos o características que se deben tener presentes a la hora de indicar si una persona es saludable tanto física como emocional y mentalmente, entre las cuales están:

- Percepción del bienestar psicológico, físico y social. Una persona está sana cuando experimenta esta sensación de prosperidad, es una percepción de armonía entre los elementos de mí ser, de los demás y del entorno.
- Percepción de la integridad, la persona no se siente amenazada, ni percibe señales de destrucción se puede determinar que está sana.
- Libertad de acción, las personas son responsables de sus actos, asumen las consecuencias de ellos y se percibe libre para actuar.
- Capacidad de comunicación, la comunicación es tan importante como respirar y alimentarse, ya que permite la interacción con otras personas. La comunicación no solo es el expresar e intercambiar ideas o pensamientos. Existen diversas formas de comunicar lo que siente y piensa.

#### **b. Ajuste emocional**

Gutiérrez (2007) expone que en el ajuste emocional, la realidad humana es aceptada y por lo tanto toma responsabilidad de las conductas manifestadas. Expone que las personas están en búsqueda de una armonía interna, por lo que luchan para encontrarle sentido a las emociones ya sean agradables o desagradables. Cada emoción crea una interpretación de la realidad en la que se vive. Si la interpretación lleva a reaccionar con miedo o ansiedad frente a los sucesos que

realmente no representa una gran amenaza, se crea un daño grave al ajuste emocional. Los mecanismos de defensas son muy comunes y la persona no es consciente de que los utiliza y normalmente lo hace ante amenazas ya sean reales o imaginarias, el ajuste emocional se presenta como medio de reforzar las emociones desagradables.

Comenta que durante un desajuste emocional la persona lucha por no sentir emociones desagradables por lo que busca de una u otra forma escapar de esas emociones, aquí entran los mecanismos de defensa como: la negación, evitación, proyección, racionalización, entre otros. El ser humano selecciona a lo largo de la vida. Lo importante es que al elegir sea bajo la responsabilidad de llevar una vida equilibrada, como la relación de ayuda, la necesidad de relacionarse con la familia, los amigos, la religión, la sociedad que crea una conexión efectiva emocional. El crecimiento afectivo es un proceso que conduce al reconocimiento, entrega y realización de la integración del ser humano, la responsabilidad del ser humano radica en la capacidad de elegir qué clase de vida está dispuesto a vivir y asumir las consecuencias de sus decisiones. Depende de cómo controle los pensamientos, el flujo de emociones que surgirán en base a lo vivido y cómo las ajuste al ritmo de la vida, para que estas sean una fuente de aprendizaje y no una fuente que inunde y limite a la persona.

### **c. Bienestar emocional**

Mondadori (2007) expone que el bienestar emocional es inestable lo que significa que no es constante ni mucho menos permanente, para entender mejor el término emociones proviene del vocablo moción que significa movimiento, es decir el cambio constantemente de los sentimientos, pensamientos y comportamientos. En ocasiones se está triste y otras se está contento; en un instante se está enojado y al siguiente se está sensible. Y así continuamente la persona tiene cambios emocionales. Se relaciona con la manera de sentir, pensar y comportarse.

Nadie se siente completamente feliz, tiene pensamientos positivos y se comporta sensiblemente todo el tiempo, la persona que posee un bienestar emocional se deleita de la vida. El bienestar emocional permite la aceptación de la propia identidad como personas, es el acumulado de rasgos físicos, mentales y espirituales que se desarrollan en el transcurso de la vida y que forman la personalidad.

Comenta que la psique graba cosas del exterior y luego reacciona a los estímulos externos conforme a esas grabaciones. La diferencia es que cada persona con sus peculiaridades graba en la mente cosas diferentes, esto depende del contexto en el que se desenvuelva. Depende de cómo la persona asimile los estímulos que reciba del entorno y como los afronte para desarrollar un bienestar emocional. La meditación para cultivar el bienestar emocional es muy importante ya que permite a la persona tomar conciencia de lo que le sucede y lo que pasa por la mente, no solamente identificar lo que pasa en ella si no concientizarse y usar la razón para determinar qué es lo que realmente pasa. Cuando las emociones se expresan al meditar, por ejemplo la tristeza, al ser consciente de ella y razonar el origen del sentimiento, puede la persona notar que se trata simplemente de una muestra de afecto por algo u alguien, no es un sentimiento que surja de la nada. Por lo general estímulos o elementos externos activan las diferentes emociones como la tristeza, enojo, frustración, preocupación, tensión y es trabajo de la mente responder. Entonces la persona con bienestar emocional es competente para controlarlas y saber disfrutarlas, consciente de que son parte esencial de la vida y no una limitante.

#### **1.2.4 Criterios para evaluar la salud mental**

Mondadori (2007) afirma que para poder determinar qué grado de salud mental ha desarrollado un individuo es necesaria e importante la estimación de distintos aspectos que permitirán establecer el estado y bienestar emocional de las personas:

- Autointerés: La persona emocionalmente sana tiene como prioridad a sí misma. En ocasiones es necesario preocuparse por seres queridos como familiares y amigos, pero esa preocupación no es limitante para realizar las labores cotidianas.
- Autodirección: Se refiere a la capacidad de asumir las consecuencias de las propias acciones, en otras palabras ser responsable de la propia existencia. Se es consciente de que la cooperación con las personas con las que se convive es necesaria. La persona con autodirección es capaz de establecer metas propias y busca las mejores estrategias que le permitan alcanzarlas.
- Alta tolerancia a la frustración: Los individuos que gozan y han desarrollado esta capacidad aceptan que es de humanos cometer un error y que esto no es el fin del mundo, por lo que buscan las mejores soluciones a las situaciones desventajosas que se presenten. Permite afrontar la realidad y saber que sólo se sale adelante si se avanza. La vida nos presenta diversos matices de los cuales se puede aprender, depende de la apreciación de cada persona como afrontarlos, y de ser capaz de no minimizar los acontecimientos con creencias o ideas ilógicas. Cuando estamos anclados en estos pensamientos, miedos o dudas, es cuando más debemos poner a trabajar la parte racional y ser capaces de controlarlos para ser personas más sabias y tolerantes ante uno mismo.
- Flexibilidad: La persona flexible suele ser abierta al cambio, no se exalta por modificar la visión de otros ni tiene reglas rígidas para sí mismo ni para los otros. La flexibilidad permite conocer cosas nuevas, estar abiertos al cambio, con la capacidad de aceptar, compartir y respetar las opiniones de otros. Permite ser asertivo lo que propicia una mejor relación con otras personas. Es más un elemento personal que se puede desarrollar para expandir la zona de confort. Es capaz de diferenciar oportunidades, apreciar los acontecimientos de la vida y

descubrir habilidades propias y de los demás que muchas veces se desconocen por resistencia y falta de flexibilidad.

- Pensamiento científico: La persona que desarrolla este pensamiento tiende a ser productiva y actúa con coherencia, regula las emociones y las acciones mediante la reflexión. Evalúa las secuelas de sus actos a corto y largo plazo y suelen establecerse metas realistas.

Mondadori (2007) comenta que es importante que la persona aprenda y se interese por conocer cómo trabaja la mente e instruirse para controlar las ideas irracionales ya que estas crean cierto malestar que limita al ser humano e impide que este sea capaz de afrontar diversas circunstancias de la existencia. También el poco o la falta de control sobre estas ideas crea cierto malestar, que si no es tratado a tiempo puede crear complicaciones que afecten la salud mental, esto limita a la persona a realizar con normalidad las actividades de su diario vivir. Si se tiene una buena salud mental se tiende a ser contribuyente no solo con la propia vida y felicidad, sino con la de otros.

### **1.2.5 Promover la salud mental**

Mondadori (2007) comenta que para tener una vida mejor, es necesario tener salud, tanto física, mental y emocional, pero muchas veces las dificultades en la vida pueden causar molestias o problemas de salud mental. Por lo general, las personas no consideran necesario tratarse con un profesional especializado de la salud mental capacitado para ayudar a las personas a superar diferentes situaciones de la vida que crean malestar emocional, por lo general se suele tratar en terapia: depresión, angustia o falta de autoestima. Hay diferentes maneras o formas que se consiguen adoptar para poder empezar a sentirse mejor con la asistencia de otra persona o de un grupo, la cuales pueden ser:

- Pasar tiempo con amigos, para salir de la rutina y realizar diferentes actividades.

- Expresar sentimientos. Muchas veces es costoso expresar lo que se siente y hablar con los demás suele ser difícil más cuando se trata de hablar de los propios sentimientos, pero existen diversas formas de comunicar o expresar lo que se siente tales como escribir poemas, canciones o cuentos, también se puede hacer uso del lenguaje no verbal al realizar actividades como la danza, el dibujo, la pintura o la música.
- Crear un entorno agradable, el objetivo es organizar o hacer del lugar donde se vive un ambiente encantador y a gusto propio, lleno de luz, con buena ventilación y algunas plantas que decoren el ambiente, escuchar música. Si en el hogar es difícil crear ambientes agradables es recomendable ir a un lugar donde haya una vista bonita.
- Encontrar y practicar actividades que permitan desarrollar y potenciar paz interior. El crear momentos de encuentro propio y aprender a reconocer los sentimientos y estados de ánimo, permitirá reflexionar y ser más consciente de la propia vida. En otros términos aprender a relajarse es vital para desarrollar la salud mental.

Seguidamente se presentan una serie de prácticas que pueden ayudar a mejorar la salud mental de las personas:

#### **a) Aprender a relajarse**

Mondadori (2007) comenta que en diversas ocasiones se viven momentos bastante difíciles en relación a la estabilidad económica, laboral y social. Pero esto no sólo influye en la estabilidad psicológica, si no en el diario vivir y apenas se logra disfrutar de las bellezas que brinda la vida. Es normal manejar ciertos grados de estrés y ansiedad, pero si no se aprende a controlar las consecuencias generalmente negativas afectan la salud. Para atravesar estos momentos de adversidad la relajación es una herramienta que permitirá afrontar las dificultades desde otra perspectiva.

Explica que la relajación involucra aprender a descansar, descubrir y localizar dónde se ubican los puntos de mayor tensión en el cuerpo. Para iniciar con una relajación se presentan algunos pasos a seguir:

- Cerrar los ojos e imaginar un lugar despejado del ruido que sea agradable, seguro y tranquilo donde le gustaría estar. Podría ser en cualquier lado: sobre una montaña, junto al mar, un lago e un bosque. Pensar en ese lugar mientras respira profundamente, inspirar y espirar el aire. Suele ser de utilidad investigar sobre las técnicas de respiración ya que existen varias que permitirán adquirir el hábito de la relajación.
- Pensar en situaciones positivas, por ejemplo, “estoy en paz” o “soy fuerte”. Aunque la realidad sea otra el pensar en positivo permite alcanzar un estado de relajación.
- Es importante tomar en cuenta que al principio puede ser costoso lograr un estado de relajación, lo significativo es ejercitar las situaciones de relajación y poco a poco resultará más fácil. El ejercitar la relajación permitirá hacer uso de ella siempre que la persona se sienta tensa, asustada o cuando no pueda dormir, la relación conjuntamente con técnicas de respiración ayuda a calmar las angustias.

#### **b) Relaciones de ayuda mutua**

Mondadori (2007) establece que una relación de ayuda mutua se da entre dos o más personas que establecen el compromiso de conocerse, comprenderse y ayudarse. Estas relaciones pueden servir para obtener apoyo, reconocer sentimientos y controlar reacciones impulsivas. Diferentes personas pueden desarrollar estas relaciones: amigos, parientes, grupos o con un especialista terapéutico. Una de las precauciones que se debe tomar en cuenta cuando se formen grupos de ayuda y se establezca una relación es fomentar el respeto y la tolerancia por los sentimientos de la persona y su intimidad. El pertenecer a un grupo de apoyo permite un

acercamiento y conocer las realidades que viven otros miembros del conjunto, lo que gradualmente hará que las personas aprendan a valorar la existencia independientemente de las situaciones que viva, al ser consciente de que las preocupaciones de la vida son distintas para cada ser humano.

### **c) Aprender a valorarse**

Mondadori (2007) comenta que el proceso hacia el aprender a valorarse y desarrollar una autoestima positiva empieza a temprana edad y continúa toda la vida. En numerosas ocasiones puede que la persona haya recibido el aprecio necesario durante la niñez, o por el contrario fuera demasiado protegida y no le dieron la oportunidad de aprender a confiar en sí misma o de hacer las cosas independientemente. Las personas cuentan con la capacidad de aprender a valorarse, respetarse, aceptarse tal como es y a la vez ser apreciados por los demás. Las experiencias enseñan a adaptar, aprender y valorar la vida.

Afirma que sentirse bien con respecto a uno mismo es fundamental para la salud mental, la preocupación y los pensamientos negativos pueden estancar a la persona y evitar que esta se sienta lo mejor posible y disfrute de la vida. En muchas ocasiones las personas suelen dudar de sí mismos y esto conlleva a sensaciones particularmente angustiantes y debilitantes, aprender a valorarse más, en un mundo lleno de superficialidades, no es tarea fácil a veces. La buena noticia es que, realizar simples acciones, permite a las personas fortalecer capacidades, conocer sus debilidades y utilizarlas como herramientas clave de supervivencia emocional.

La existencia de ideas irracionales en la persona crea un malestar emocional ya que estas limitan a al individuo y no permiten que evalúe los acontecimientos desde otra perspectiva, lo cual afecta significativamente en la salud mental aunque el individuo no sea consciente.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ser humano desde la concepción atraviesa diversos cambios, usualmente los más significativos son en la adolescencia, que van desde los cambios físicos y el desarrollo psicológico, hasta el aumento de la conciencia y un sentido más concreto de sí mismo.

Uno de los principales cambios psicológicos durante la adolescencia es el sentido coherente del yo y de la identidad. En la adolescencia los jóvenes batallan por encontrar un sentido a la propia existencia y un lugar en el mundo. Suelen estar influenciados por compañeros, familiares y la cultura social. Los jóvenes en la búsqueda de identidad suelen expresarse de diferentes formas como vestirse, comportarse y hablar como sus amigos y adoptan características de otros que no siempre son adecuadas, con la finalidad de ser aceptados y encajar en algún grupo.

Muchas veces, luchan con la maduración de procesos psicológicos y suelen desarrollar conductas inadaptadas, como una baja autoestima, consumo de drogas, autolesiones, depresión, entre otras. A esa edad el mundo cambia; no se es un niño, pero tampoco se es adulto. La percepción del mundo es maleable y depende de la influencia que genere el contexto en el que se encuentre.

También es importante recordar que en la adolescencia se pasa por el proceso de poda sináptica o poda neuronal, que consiste en la eliminación de uniones sinápticas entre neuronas. Generalmente inicia durante la adolescencia y continúa hasta la edad adulta, aproximadamente hasta los 20 años. Esto permite al cerebro del adulto concentrarse en labores más complejas o que requieren de más atención y así eliminar asociaciones simples construidas durante la etapa infantil. Por tratar de ser agradable, desempeñarse bien en la escuela, llevarse bien con la familia y tomar decisiones importantes el adolescente termina estresado. La mayoría de estas presiones

son inevitables y preocupantes que pueden llevar al adolescente a formularse ideas o pensamientos irracionales, que conlleven a tener una mentalidad poco saludable. Los problemas de salud mental son reales y dolorosos; algunas veces graves. En ciertas ocasiones se dan por el manejo de ideas o pensamientos irracionales, los adolescentes son más propensos a concebir este tipo de ideas debido al proceso de cambio y adaptación que viven por lo que son incapaces de combatirlos y superarlos.

Los adolescentes en la actualidad suelen ser etiquetados por lo general, como personas llenas de conflictos, sin sentido de la responsabilidad y perezosos, pero detrás de esa definición no se sabe qué conflictos internos vivan. Hay que tomar en cuenta que la salud mental crea un estado de bienestar, por lo cual es de vital importancia que el pensamiento esté libre de creencias irracionales, esto permitirá crear relaciones interpersonales e intrapersonales sanas. Con el propósito de aceptarse como persona y ser aceptado en la sociedad, hay que tomar en cuenta que las diferencias hacen únicos y especiales a cada ser humano. Más aun en la sociedad guatemalteca que en la actualidad vive en escenarios críticos, desde la economía, educación, seguridad, entre otros, el adolescente se ve inmerso en situaciones que muchas veces perturba el estado emocional.

En los jóvenes de Chichicastenango se ha podido observar que los cambios sociales y la influencia de los medios de comunicación como la televisión y el internet, ha permitido una aculturación, que trae consigo la falta de integración y aceptación al ambiente en el que vive y crea conflictos internos por el establecimiento de una identidad. La información que rodea a las personas es abundante y generalmente trae consigo contenidos verdaderamente negativos muchas veces ilegales que no hacen otra cosa que confundir y crear hábitos inapropiados esencialmente en los adolescentes; en ocasiones suelen confundir el mundo real con lo que

observan en la televisión e internet, esto genera conflictos familiares, sociales e internos. Pero los más destructivos para la estabilidad emocional del adolescente suelen ser los internos, especialmente los pensamientos o creencias irracionales, que limitan el desarrollo personal y emocional, por lo que se considera de mucha importancia apoyar al adolescente en esta etapa que podría decirse es crítica, para que sea más consciente y realista de lo que sucede verdaderamente a su alrededor, por lo que se formula la siguiente interrogante ¿Cuáles son las áreas de gravedad de ideas irracionales y grado de salud mental que poseen los adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché?

## **2.1 Objetivos**

### **2.1.1 Objetivo general**

Identificar las áreas de gravedad de ideas irracionales y grado de salud mental que poseen los adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado del instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango.

### **2.1.2 Objetivos específicos**

- Establecer los niveles de ideas irracionales que presentan los estudiantes (adolescentes) del primer año del nivel diversificado del Instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango.
- Determinar el grado de salud mental que poseen de adolescentes del instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango.
- Desarrollar talleres que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades necesarias para erradicar las ideas irracionales y tener una mejor salud mental.

## **2.2 Variables o elementos de estudio**

- Ideas Irracionales

- Salud mental

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio:**

#### **Ideas irracionales**

Santandreu (2017) define las ideas irracionales o creencias irracionales, como aquellas ideas negativas que se caracterizan por ser falsas, inútiles y producen un malestar emocional. Para la persona que mantiene ideas irracionales la vida es muy complicada no existe un número limitado de ideas irracionales, existen millones de creencias, pero se pueden agrupar en: yo debo, tú debes, el mundo debe.

#### **Salud Mental**

La Organización Mundial de la Salud -OMS- (2013) define la salud mental como un estado de bienestar donde la persona es capaz de reconocer sus propias capacidades y limitaciones, posee la capacidad de enfrentar las adversidades normales de la vida, trabaja de forma productiva, valiosa y es capaz de apoyar a la sociedad. .

### **2.3.2 Definición operacional de variables**

Para la presente investigación se utilizó el test de Inventario de ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala por el departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades de Quetzaltenango, esta prueba permite un mayor conocimiento del manejo de ideas irracionales de los adolescentes ubicándolos en rangos de gravedad, adicionalmente permite conocer el origen de sus ideas irracionales. Para medir la salud mental se realizó una escala de Likert donde se establecieron los principales elementos que determinan una buena la salud mental. Finalmente con la aplicación de ambos instrumentos se

logro determinar cuáles son las áreas de gravedad en el que se ubican los adolescentes con respecto a las ideas irracionales y el grado de salud mental que poseen.

#### **2.4 Alcances y límites**

La investigación se realizó con 60 adolescentes (estudiantes) que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché, la aplicación de test es únicamente para los estudiantes de la carrera de cuarto período en electrónica y dispositivos digitales secciones A y B.

Debido a los criterios de observación realizados por los docentes del Instituto Tecnológico K'iche', se logró identificar las secciones en las cuáles los adolescentes presentan una mayor tendencia a tener problemas emocionales. Por lo que la investigación se realizó únicamente con los estudiantes de la carrera antes mencionada ya que fueron las autorizadas por la dirección del instituto. Sería interesante aplicar estos instrumentos a los adolescentes de las otras carreras.

#### **2.5 Aporte**

La investigación en primer lugar pretende ayudar a los adolescentes que presentan ideas irracionales predominantes, para erradicarlas y poder apoyar el desarrollo psíquico y emocional, para que sean personas íntegras. Se intentará establecer un contacto directo con aquellos adolescentes que sean más vulnerables y propensos a concebir ideas irracionales para que desarrollen habilidades racionales, esto con la finalidad de crear en ellos una mejor salud mental y por ende una mejor autoestima y autocontrol.

Apoyar a los padres de familia al crear espacios de diálogo para que puedan acompañar a sus hijos en el proceso de la erradicación de las ideas irracionales hacia una salud mental más sana con principios y valores que les permita sentirse bien con ellos mismos y la familia.

Brindar a los docentes asesoría y apoyo que les permitan distinguir fácilmente características que afecten el estado de ánimo, conducta y forma de pensar de los estudiantes. Para que puedan intervenir de manera oportuna y apoyar a los adolescentes para que desarrollen actitudes positivas, relacionarse de mejor manera con los demás y mejorar su rendimiento académico.

También permitirá apoyar a la comunidad educativa del Instituto Tecnológico K'iche', para desarrollar un ambiente libre de ideas irracionales con la aplicación de una serie de conferencias donde los estudiantes puedan desarrollar las habilidades necesarias para erradicar las ideas irracionales y tener una mejor salud mental, con el fin de posibilitar su inserción a la sociedad como profesionales exitosos con inteligencia emocional y buena salud mental.

Se aporta a la Universidad Rafael Landívar un estudio científico y estadístico en donde se demostró que las ideas irracionales afectan emocionalmente a los adolescentes y causan deterioro en las actividades cotidianas de los mismos. Para la erradicación de las ideas irracionales la terapia cognitiva presenta una serie de técnicas que se pueden utilizar, por lo que los futuros profesionales tendrán una guía que permitirá reforzar los conocimientos adquiridos en la facultad de Humanidades, para ser profesionales capaces de ayudar a mejorar la salud mental de las personas.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Sujetos**

De un universo de 248 individuos que estudian en el Instituto Tecnológico K'iche' en los grados de cuarto y quinto perito con alguna especialización, se tomó una muestra de 60 estudiantes que cursan la carrera de perito en electrónica y dispositivos digitales, estos representan el promedio de estudiantes que cumplen con la característica de ser adolescentes, por lo que la población de estudio estuvo conformada por 60 adolescentes de ambos sexos que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iche', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché.

Son adolescentes de distintos lugares de procedencia y se incluyen a los que viven en el internado para varones del mismo Instituto, además son de diferente clase social, edad, lengua, religión. Los estudiantes son de primer ingreso y que han cambiado de nivel; de básico a diversificado.

#### **3.2. Instrumento**

##### **3.2.1 Inventario de ideas irracionales**

Se utilizó el test de Inventario de Ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala por el Departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades Quetzaltenango. La prueba mide cuatro áreas de clasificación en la que se especifica cuánto afectan las ideas irracionales a los adolescentes en su diario vivir. Las áreas son: Turbia: urge ayuda psicológica, de emergencia, porque las ideas irracionales afectan a la persona. Brumosa: alto grado significativo de ideas irracionales, provocan una inadaptación del sujeto en la forma de actuar cotidiana. Necesita ayuda psicológica profesional individual con una psicoterapia adecuada. Nublada: necesita ayuda, orientación para el correcto pensamiento, busca

la aprobación de la conducta y demuestra inseguridad. Y finalmente el área limpia: donde indica que no existe la necesidad de intervención psicológica ya que la persona es capaz de afrontar y adaptarse a las situaciones que la vida le presente. Adicionalmente, permite identificar mediante el resultado alto o bajo cual es el área afectada por las ideas irracionales, para esto se realizó la ponderación respectiva donde se detecto cuál es el área mayor afectada por las ideas irracionales; los niveles que presenta la prueba son:

- El nivel afectivo: en este se encuentran todas las vivencias propias y las manifestaciones de lo emocional, como el sentimiento amoroso que se siente por otra persona y las acciones que resultan muy estimulantes para la satisfacción de los propios sentimientos. La forma más efectiva de los vínculos afectivos es el amor a sí mismo y a los demás.
- El nivel neurótico: la persona manifiesta conductas obsesivas y propenso a fobias, la base de las irracionalidades están alrededor del bochorno. Tiene la capacidad de distorsionar el pensamiento racional y el funcionamiento a nivel social, familiar y laboral al establecer un entorno incomodo para las demás personas.
- Nivel somático: enfatiza la apariencia en la aceptación de la persona y hasta la forma de sentir, se consideran también aquellas dolencias o sensaciones que son meramente físicas, que se expresan de manera clara y visible en alguna parte del organismo.
- Nivel familiar: es la institución que conecta a las personas con la sociedad, cumple una función esencial en la vida humana. En consecuencia es una institución fundamental desde diversos puntos de vista en que la persona reúne la formación personal ante el mundo.
- Nivel social: la persona analiza, interpreta y comprende todo lo que rodea por medio de las representaciones simbólicas y humanas que existen en la comunidad, es decir, los símbolos son indispensables para el análisis social y cultural del espacio en que se encuentra el hombre

y a partir de la explicación simbólica de los objetos se puede adquirir una percepción global del mundo de cada persona.

- Nivel cultural: lo constituye el conocimiento humano, creencias y comportamientos que dependen de la capacidad para el pensamiento simbólico y el aprendizaje social. Grupo de actitudes compartidas, valores, metas y prácticas que caracterizan a una sociedad.

### **3.2.2 Escala de Likert**

Es una escala psicométrica utilizada en investigaciones, que permite conocer el grado de salud mental que predomina en los adolescentes. Para la realización de dicha escala se tomaron en cuenta los siguientes criterios para evaluar la salud mental:

- Autointerés.
- Autodirección.
- Alta tolerancia a la frustración.
- Flexibilidad.
- Pensamiento crítico.

Para evaluar los criterios se realizaron preguntas acordes a cada uno de ellos y se midieron las siguientes categorías: nunca, pocas veces, muchas veces y siempre.

### **3.3. Procedimiento**

- Se seleccionaron los temas de acuerdo con los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario, se eligieron dos temas que tuvieran impacto, luego se escogió uno para la investigación.
- Aprobación del tema a investigar mediante la realización del perfil de investigación y aprobación de las autoridades correspondientes.

- Investigación de antecedentes mediante la consulta de revistas, boletines, tesis y uso de medios electrónicos.
- Elaboración de índice de acuerdo a las dos variables de estudio.
- Realización del marco teórico mediante la lectura de libros y la utilización de internet.
- Planteamiento del problema de acuerdo con los estudios del marco teórico y la problemática observada.
- Elaboración del método por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento más adecuado.
- Aplicación de las pruebas para la evaluación del estudio, se utilizó el Inventario de Ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala, y escala de Likert.
- Tabulación de los resultados mediante el proceso de calificación de las pruebas aplicadas. Uso de la estadística descriptiva, el proceso de significación y fiabilidad de la media aritmética.
- Análisis de resultados por medio de los cuadros de frecuencia y porcentaje cotejados con la estadística aplicada.
- Discusión del proceso donde se verifico el alcance de los objetivos por medio del cotejo de antecedentes, el marco teórico, resultados del trabajo de campo y criterios del investigador.
- Elaboración de conclusiones relacionadas a los objetivos trazados.
- Recomendaciones donde se sugieren alternativas relacionadas a la problemática estudiada, enfocadas al aporte.
- Propuesta dirigida a los sujetos de investigación.
- Referencias de acuerdo con los lineamientos de las normas APA.

### 3.4. Tipo de investigación, diseño y metodología.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) describen la investigación descriptiva como aquella que busca detallar elementos y características importantes de algún fenómeno que se desea analizar. Este tipo de investigación tiene como objetivo llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. La investigación descriptiva examina metódicamente y analiza la conducta humana, personal y social en condiciones habituales en el ambiente en el que se desarrolla la persona. Con este tipo de investigación se pretende alcanzar una meta de conocimiento

Achaerandío (2012) explica que debido al tipo de investigación, se debe establecer una estadística de la información obtenida, con la finalidad de evidenciar características de las variables de estudio, por lo que para esta investigación se utilizó la fiabilidad y significación de la media aritmética.

#### Significación

- Nivel de confianza N.C.= 95%  $Z= 2.58$
- Error típico de la media aritmética  $\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$
- Razón crítica  $RC = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}}$

Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

Si  $RC > Z$  entonces es significativa

Si  $RC < Z$  entonces no es significativa.

#### Fiabilidad

- Calcular el error muestra máximo  $E = \sigma_{\bar{X}} * Z$

- Calcular el intervalo confidencial  $I.C. = x + E$

$$I.C. = x - E$$

#### IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación del Test de Inventario de Ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala por el Departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades Quetzaltenango y la escala de Likert. Este test se utilizó para medir las áreas de gravedad de ideas irracionales que manifiestan los adolescentes que inician el primer año del nivel Diversificado del Instituto Tecnológico K'iche' y la escala para establecer el grado de salud mental que perciben los estudiantes. Se aplicó a adolescentes de ambos sexos, cuya mayoría es del sexo masculino con edades entre 15 a 18 años. Para la interpretación de los datos obtenidos se hizo uso del método de significación y fiabilidad de la media aritmética.

Cuadro Núm. 1

Área y grado de gravedad de las ideas irracionales y la salud mental

Variable	No.	f	$\bar{x}$	$\sigma$	$\sigma\bar{x}$	Rc	Significación	IC	+	-	Fiable
Ideas irracionales: área de gravedad nublada	60	60	171.5	26.25	3.45	49.7	✓	8.15	180.40	162.60	✓
Salud mental	60	60	45.73	13.94	5.99	7.64	✓	15.45	61.18	30.28	✓

Fuente: Trabajo de campo / Elaboración propia.

De acuerdo con los datos presentados en la tabla anterior se puede observar y afirmar que existe un nivel de confianza del 95% en las medias aritméticas (171.5 y 45.73) son fiables y estadísticamente significativas, porque se encuentran dentro de los límites inferiores y superiores y la razón crítica es mayor que el nivel de confianza. Los resultados reflejan que los estudiantes del Instituto Tecnológico K'iche', de Chichicastenango, el Quiché se ubicaron en un área de gravedad nublada de concepción de ideas irracionales y con respecto a la salud mental la conciben como adecuada más no es óptima. Con esto se comprueba el alcance del objetivo

general.

Tabla Núm. 5

Áreas de gravedad de las ideas irracionales

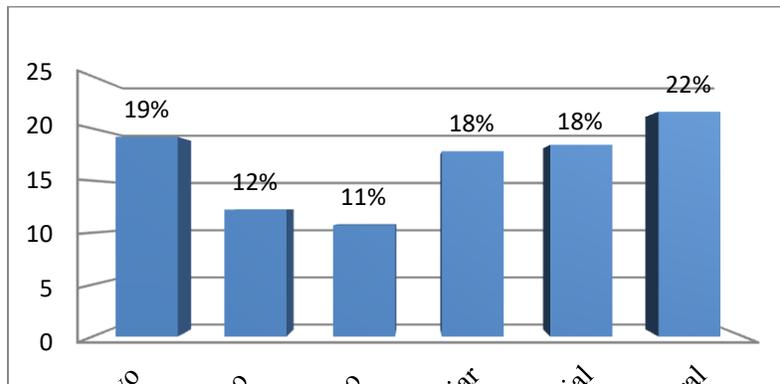
Rangos	Área	%
Rangos 1 y 2	Turbia	0
Rangos 3 y 4	Brumosa	35
Rangos 5 y 6	Nublada	63
Rango 7 y 8	Limpia	2

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia.

En la tabla anterior se puede observar los resultados obtenidos de la aplicación de la prueba para medir las ideas irracionales y que áreas de gravedad son afectadas, se logró determinar que los estudiantes si presentan ideas irracionales pues se presenta un porcentaje del 63% en el área nublada, que hace referencia a la intervención y orientación oportuna para el correcto pensamiento esta área es afectada porque los adolescentes buscan la aprobación de la conducta por lo que se sienten inseguros de sí mismos. Con estos datos se confirma el alcance del objetivo general con respecto a las áreas de gravedad de ideas irracionales.

Gráfica Núm. 3

Niveles de ideas irracionales

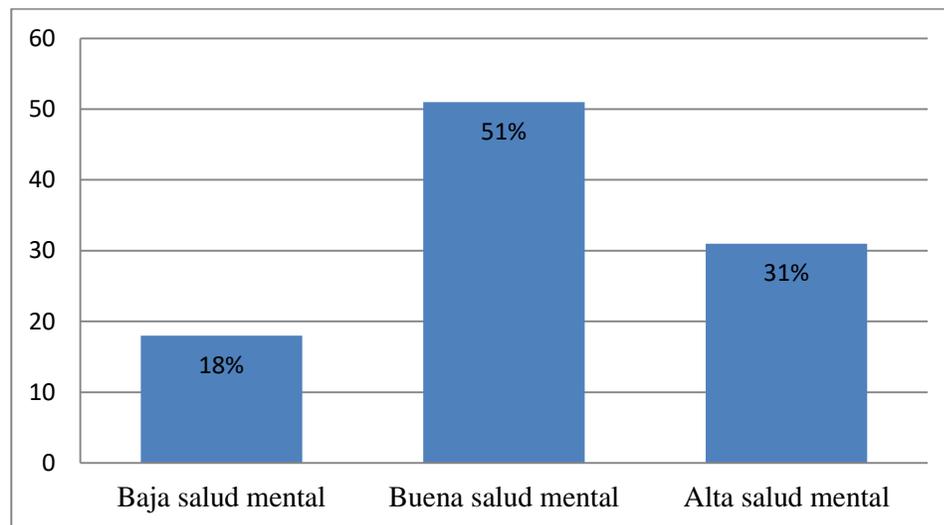


Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

En la gráfica anterior se presentan las áreas afectadas por las ideas irracionales, el área más afectada es la cultural, esta representa las creencias, actitudes y comportamientos que son establecidos en el entorno social y que el adolescente trata de cumplir para encajar y no ser excluido. En segundo lugar el área afectiva, el adolescente tiene una afectividad extensa pero es inestable en su estado de ánimo, pasa de grandiosas alegrías y grandes tristezas. Con la información presentada se logró el objetivo específico número uno ya que se estableció cuales son los niveles que afectan a los adolescentes.

A continuación se presentan los resultados de la escala de Likert aplicada para medir la salud mental de los adolescentes que se sometieron al estudio.

Gráfica Núm. 4  
Grado de salud mental



Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

Los grafica presenta datos que reflejan que el grado de salud mental que perciben los estudiantes del Instituto Tecnológico K'iche', de Chichicastenango, el Quiché, se logro establecer que el 51% perciben poseer una buena salud mental. Con esta información se logra alcanzar el objetivo específico número dos.

## V. DISCUSIÓN

La persona desde que nace hasta la muerte está inmersa en contextos diversos que no siempre son favorables y sanos para vivir con una buena salud mental. Uno de los aspectos que afecta a los seres humanos para no desarrollar una salud mental adecuada son las ideas irracionales que ha adquirido a lo largo de la historia personal y las ha asimilado como propias obteniéndolas en la familia, la escuela y la sociedad en general, tal como sucede en el Instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango, el Quiché.

Por lo tanto, para detectar las dificultades personales de los estudiantes del instituto antes mencionado, se aplicó el test de Inventario de Ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala por el Departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades Quetzaltenango y una escala de Likert que permitió conocer el grado de salud mental que predomina en los adolescentes. Los estudiantes de este centro educativo son del primer año del nivel diversificado y provienen de diferentes lugares con costumbres e idiomas propios; algunos llegan a vivir al internado para la formación académica ya que en los lugares de donde provienen es difícil encontrar una buena formación académica; otros optan por alquilar cuartos, la mayoría de los adolescentes viven con sus padres.

En relación con este tema Mérida (2008) en la tesis titulada Ideas irracionales que afectan las habilidades del adolescente, comenta que las ideas irracionales que mayormente conciben los jóvenes son aquellas relacionadas con el deseo de aceptación y éxito. Según la investigación realizada el 68 % de los estudiantes maneja ideas irracionales, estas lo limitan a auto expresar ideas, pensamientos y sentimientos por miedo a no ser aceptado. El adolescente no es consciente de que a lo largo del día hace uso de ideas irracionales, por lo que percibe que posee una salud mental adecuada.

Ventura (2012) en el estudio Ideas irracionales y su influencia en la salud mental presenta como resultado de la investigación que las ideas irracionales afectan la vida cotidiana de las adolescentes y su salud mental, cada una maneja ideas y pensamientos propios que conllevan a una mala percepción del mundo que les rodea. Con base a los resultados de la investigación efectuada se determina que las deducciones obtenidas son coherentes con la investigación antes mencionada, ya que se logró establecer que un 63% de los adolescentes se encuentra en el área nublada, esto quiere decir que conciben ideas irracionales en diferentes niveles, y que estas son consecuencia de inconformismos personales, sentimentales, familiares y sociales. Lo cual causa que el adolescente no cuente con una salud mental adecuada.

UNICEF (2011) en el artículo la salud mental del adolescente presenta como urgente invertir en la investigación e inversión de la salud mental de los adolescentes ya los problemas mentales y conductuales quebrantan la estabilidad emocional del adolescente. Invita a la prevención y atención temprana así como la utilización de estrategias adecuadas para el abordaje de los problemas mentales para garantizar a los adolescentes el derecho a la salud física y mental. Al realizar la investigación se logró establecer que el 63% los adolescentes conciben ideas irracionales. De 60 estudiantes 21 de ellos respondió tener dificultades para tolerar acontecimientos frustrantes, la salud mental es percibida por los adolescentes como aceptable sin ser conscientes de la concepción de ideas irracionales.

Según los resultados obtenidos se logró establecer que los adolescentes sí manejan ideas irracionales en su mayoría, estas ideas según el resultado del estudio en su mayoría se manejan en los siguientes niveles:

González (2013) en el estudio educar en la afectividad comenta que: la afectividad en el adolescente es necesaria e importante tanto o más que en la infancia. En el nivel afectivo se

incluyen las experiencias y emociones que la persona experimente a través de las distintas situaciones que vive. En la investigación se logró determinar que uno de los niveles afectado por las ideas irracionales es el afectivo. Este afecta a un 19% de la población estudiada, los adolescentes afrontan diferentes emociones en esta etapa de su vida. Cada emoción vivida afecta interiormente las circunstancias del ser humano, la función psíquica y mental, permite meditar entre la impulsividad de la emoción, la rigidez y frialdad del raciocinio y brindar un equilibrio a las emociones. El núcleo afectivo es el amor, los sentimientos, que tienen por antecedente inmediato una consciencia en los actos humanos expresándose duraderos e intensos en los que se debe manejar a la perfección un equilibrio y armonía personal.

Santandreu (2017) expone que las principales ideas irracionales que se nos inculcan en el seno familiar son: “Necesito de alguien que me ame, de lo contrario la vida será muy triste”, “Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar mis cualidades y virtudes, si no seré un fracasado” y por último “Tengo que ayudar a mi familia, si no los ayudo ellos no serán felices”. La verdad es que no se necesita mucho para ser feliz, pero como desde la infancia se van inculcando creencias consideramos muchas de estas necesarias para tener una vida plena. El estudio determinó que las ideas irracionales a nivel familiar afecta a un 18% de la población estudiada, en este nivel se sitúan los aspectos en relación con la familia que es el primer vínculo en el que la persona se desarrolla, y donde muchas veces se transmiten ideas irracionales que van de generación en generación, en la familia se determinan valores, afectos, actitudes, forma de pensar y de percibir diversas situaciones.

Gárriz (2014) comenta que la sociedad y la cultura han infundido en las personas una serie de requerimientos para que esta aparentemente pueda ser feliz y tener una vida plena. Las condiciones sociales y culturales influyen en el comportamiento de las personas, la investigación

permitió determinar que las ideas irracionales afectan el nivel social con un 18% que hace referencia a las relaciones con otras personas fuera del entorno familiar y cultural con un 22% que incluye las creencias religiosas, estatus y roles sociales. Es considerable que estos niveles sean los más afectados, ya que la adolescencia es una etapa de búsqueda, donde el adolescente pretende encajar en cierto grupo, en esta etapa analizan sus creencias y buscan comprometerse con ideales o algo en lo que puedan creer. Con frecuencia, estos compromisos de carácter ideológico o personal ayudan a formar la identidad y moldean la vida en los años siguientes. El nivel de confianza que los adolescentes tengan en sus compromisos influye en su capacidad para resolver la crisis de identidad.

El área de gravedad explica qué nivel de ideas irracionales manejan los adolescentes y en qué grado se debe implementar la ayuda psicológica individual que sea necesaria en los estudiantes que inician el primer año del nivel diversificado.

Santandreu (2017) define que cuando la persona considera terrible todo lo que le sucede se encuentra en el área brumosa pues esta no es capaz de pensar con claridad y con racionalidad. Con la investigación se logró determinar que 35% la población estudiada se encuentra en este grupo, los adolescentes conciben descontroladamente ideas irracionales esto afecta el funcionamiento del curso de la vida cotidiana. El área brumosa afecta las emociones de la persona, no por lo acontecimiento sino por las ideas percibidas y lo que ha aprendido y adquirido gradualmente a lo largo de la vida, generalmente aquellos acontecimiento que no han sido productivos y satisfactorios pues provocan mala percepción y la creación de ideas irracionales, por medio de la mala percepción, y valoración pueden ser no realistas, y presentar trastornos del estado del ánimo.

Hernández (2007) comenta que las personas en ciertos momentos de la vida necesitan de una orientación o intervención para aclarar las ideas y pensamientos, cuando las personas se ven inmersas en estas situaciones se considera que se encuentra en el área nublada de la irracionalidad que crea cierto malestar pero que no le impide continuar con las actividades de la vida diaria. El área nublada que sobresale con un 63% afecta el correcto pensamiento y causa un deterioro de la conducta en el adolescente, en esta área se presenta la alteración del pensamiento y de percepción personal. Es fundamental tomar en cuenta que en los estímulos que la persona percibe se caracteriza por pensamientos negativos que en este caso se denominan ideas irracionales, lo que perciba del ambiente y de los pensamientos positivos para reforzar el pensamiento de ideas racionales, la base del área nublada es pretender buscar la aprobación de la conducta que demuestra inseguridad en la persona.

Gárriz (2014) explica que cuando la persona tiene la capacidad de darse cuenta que necesita muy poco para estar bien, que en la cotidianidad habrá problemas y complicaciones y que depende de la perspectiva y la forma de evaluar los sucesos y como estos afectan emocionalmente, el individuo se encuentra en el área limpia libre y con las habilidades para combatir la irracionalidad. El área limpia en la investigación se presentó con un 2% donde el adolescente puede experimentar ideas irracionales pero en su totalidad no afecta la condición de vida, como el control de impulsos, con un alto nivel afectivo en este grupo de adolescentes. Se puede determinar según los datos estadísticos que las ideas irracionales afectan el pensamiento de los adolescentes, lo limitan y provocan una inadaptación en su forma cotidiana de actuar, por lo que buscan aprobaciones en su conducta y demuestra inseguridad. Pero este no es consciente de que concibe este tipo de ideas ya que la mayoría percibe tener una buena salud mental.

Una vez terminada la discusión de los resultados de la presente investigación se

confronta el alcance de los objetivos de la misma.

El objetivo general se alcanzo al aplicar los dos instrumentos de medición y se logró determinar que las ideas irracionales si afectan a los adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado del instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango, ya que el 63% se ubica en el área nublada, con respecto a la salud mental el 51% de los adolescentes perciben que cuentan con una salud mental buena, manifestando problemas en la tolerancia a acontecimientos que causen frustración.

El objetivo específico numero uno que consistía en establecer los niveles de ideas irracionales que presentan los adolescentes se alcanzo al aplicar el test de Inventario de Ideas Irracionales realizado por Gerber Maroly Tirado Mendoza adaptado para Guatemala por el Departamento de Psicología de la Facultad de Humanidades Quetzaltenango. Este permitió establecer que el 22% de los adolescentes presentan ideas irracionales a nivel cultural y un 19% en el nivel afectivo.

Con el segundo objetivo se pretendía establecer el grado salud mental de adolescentes del instituto Tecnológico K'iche' de Chichicastenango. El cual se alcanzó al aplicar una escala de Likert donde se establecieron los principales elementos que determinan la salud mental. Se logro establecer que el 51% de los estudiantes perciben tener una buena salud mental.

## VI. CONCLUSIONES

- Existen infinidad de ideas irracionales y son concebidas con mayor frecuencia por adolescentes, aunque estos no sean conscientes de ello y perciban una salud mental adecuada. Estas ideas crean exigencias fantasiosas y absolutistas cuando en realidad se necesita muy poco para estar bien. No son conscientes de que estas ideas podrían convertirse en una pesadilla pues no son capaces de diferenciar entre los deseos y las necesidades, suelen ser poco racionales pues en muchos casos no han desarrollado la capacidad necesaria para afrontar de manera asertiva las adversidades de la vida.
- Se logró determinar que las áreas de gravedad de ideas irracionales que presentan los adolescentes es del 63% en el área nublada, lo que quiere decir que el adolescente concibe diferentes tipos de ideas irracionales, la mayoría aprendidas en el entorno social y la falta de capacidad para identificar y expresar las emociones. La concepción de estas ideas conlleva al adolescente a una incapacidad para afrontar la frustración de no ser aceptado en un grupo social y el miedo a expresar lo que siente provoca una inadaptación en su cotidianidad
- Con respecto a la salud mental el 75% de los adolescentes afirman poseer una salud mental adecuada, un mínimo porcentaje de los adolescentes muestra problemas de auto dirección y dificultades para tolerar acontecimientos frustrantes, la salud mental es percibida por como aceptable sin ser conscientes del manejo de ideas irracionales.
- La salud mental es afectada por la concepción de ideas irracionales, aunque muchas veces los adolescentes no son conscientes de esto. Es necesario implementar una serie de actividades que permitan desarrollar habilidades necesarias para la identificación y la erradicación de las ideas irracionales y con ello mejorar la salud mental.

## VII. RECOMENDACIONES

- Los adolescentes generalmente perciben una salud mental adecuada sin ser conscientes de la concepción de ideas irracionales por lo que es necesario que se les brinde a los estudiantes, la orientación adecuada para que desarrollen las habilidades necesarias que les permitan tomar decisiones convenientes para afrontar los acontecimientos de la vida diaria que sean capaces de considerar lo negativo o positivo de las circunstancias y así mejorar la salud mental.
- Las ideas irracionales son reales y afectan a las personas mayormente a los adolescentes por lo que es preciso que se fortifique la racionalidad personal de cada uno de los estudiantes para que sean personas más activas e integras con pensamientos apropiados y coherentes a la realidad en la que vive.
- La mayoría de los adolescentes percibe una salud mental adecuada, no está de más cultivar y desarrollar en ellos constantemente habilidades que les permitan afrontar las adversidades de la vida, sobre todo en este periodo de desarrollo el cual muchas veces es marcado por diversidad de acontecimientos traumáticos, como problemas económicos, violencia, duelos, entre otros.
- El crear espacios de encuentro permitirá al adolescente sentirse acompañado y aprenderá a compartir sus sentimientos para disfrutar la vida al máximo, también es necesario instruirle para que sea capaz de afrontar los sucesos de la vida de la mejor manera posible y no dramatizar por los infortunios que se le presenten. Es necesario identificar a los adolescentes que presenten dificultades o problemas así poder apoyarles en el manejo de ideas irracionales que estos van adquiriendo a lo largo de su vida.

## VIII. REFERENCIAS

- Achaerandio, L. (2012). *Iniciación a la práctica de la investigación*. (7ª. Ed.). Guatemala Universidad Rafael Landívar.
- Arroyo, S. (2008). *Técnicas de Enseñanza modernizando el aprendizaje*. Barcelona, España. Lóguez.
- Benavides, J. (2014). Pensamiento y felicidad: La mirada de Albert Ellis. *Revista Poiésis No. 28*, facultad de psicología y ciencias sociales. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://www.funlam.edu.co/revistas/index.php/poiesis/index>
- Caballo, E. (2007). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos Vol2*. Barcelona, España. España, S. A.
- Camacho, L. (2007). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. Barcelona, España. Paidós.
- Carbonero, M. Martín, L. Feijó, M. (2012). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology Vol. 3, N° 2, (Pp. 287-298)*. Editorial CENFINT. Almería, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468011.pdf>
- Cortese, E. Cortese, R. Díaz, V. Equisito, A. Kuzmicki, R. Pilatti, L. Salvati, N. Van, O. (2007). *Psicología médica salud mental*. Buenos Aires, Argentina. Nabuko.
- Fernández, S. (2012). *Estado de la salud mental de adolescentes entre 12 y 17 años, del proyecto educativo y laboral el puente Belice*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus Central Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Fernandez-Silvia.pdf>
- García, J. (2013). Terapia cognitiva de Aron Beck. *Psicología y mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.net/clinica/terapia-cognitiva-aaron-beck.pdf>

- Gárriz, J. (2014). *Psicología para todos, guía completa para el crecimiento personal*. Barcelona, España. OCEANO.
- Gutiérrez, L. (2007). *Ajuste Emocional*. UNAM. México D.F México.
- Hayes, W. (2008). *Psicología*. (4ta. Edición). Barcelona, España. División Iberoamericana.
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F. Interamericana.
- Mazariegos, M. (2013). *Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Mazariegos-Merly.pdf>
- Mendieta, J. (2013). Pensamiento racional vs. Pensamiento irracional, *Gabinete de Psicología MyM*. Publicado el 03 de abril del 2013. Recuperado de: <https://www.gabinetedepsicologia-mm.com/2013/04/03/pensamiento-racional-vs-pensamiento-irracional-en-tiempos-de-crisis/>
- Mérida, M. (2008). *Ideas irracionales que afectan las habilidades sociales en adolescentes de 13 a 17 años en cuya familia la figura paterna está ausente*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus Central, Guatemala. Recuperada de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/05/63/Merida-Saenz-Maria-Eugenia/Merida-Saenz-Maria-Eugenia.pdf>
- Mondadori, R. (2007). *Bienestar emocional*. Barcelona, España. Ekare.
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Salud Mental: Un estado de bienestar*. Diciembre. Recuperado de: [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *¿Cómo define la OMS Salud?* Recuperado de: <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Adolescentes y salud mental*. Recuperado de:  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/mental\\_health/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/mental_health/es/)
- Recinos, M. (2011). *Ideas Irracionales Comúnmente Concebidas por Adolescentes Varones*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/05/42/Recinos-Maria/Recinos-Maria.pdf>
- Roca, E. (2008). *El importante papel de nuestros pensamientos*. Hospital clínico de Valencia. España.
- Santandreu, R. (2017). *El arte de no amargarse la vida*. Barcelona, España. Paidós Iberica
- Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la felicidad*. Barcelona, España. Grijalbo.
- United Nations International Children's Emergency Fund, (2011). Estado mundial de la infancia 2011, La adolescencia una época de oportunidades. *Punto de mira: La salud mental del adolescente: Un desafío urgente para la investigación y la inversión*. Recuperado de:  
<https://www.unicef.org/spanish/sowc2011/pdfs/La-salud-mental-del-adolescente.pdf>
- Valdés, E. (2012). Salud mental en la adolescencia. *Revista electrónica MuniSalud*. Dirección de salud y bienestar Municipal, Guatemala. Recuperado de:  
<http://munisalud.muniguate.com/2012/09oct/capsula2.php>
- Velásquez, S. (2013). Actividades de educación para una vida Saludable. *Salud Física y emocional*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México D.F. Recuperado de:  
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/.../LECT100.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/.../LECT100.pdf)
- Ventura, J. (2012). *Influencia de ideas irracionales en la salud mental de los adolescentes*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango. Recuperado de: [http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/2012/05/22/Crisostomo Margarito.pdf](http://bibliod.url.edu.gt/Tesis/2012/05/22/CrisostomoMargarito.pdf)

## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **PROPUESTA**

##### **Hacia una salud mental integral.**

#### **Introducción**

A diario pasa por la mente infinidad de información, en ocasiones las personas no suelen ser conscientes de ello, muchas veces se suele creer que la información obtenida trae consigo verdades absolutas y se da por hecho que son reales, generalmente se establecen ideas equivocadas de uno mismo, de los demás, del contexto a estas ideas se les denomina ideas o creencias irracionales que traen consigo un deterioro de la salud mental, en especial en los adolescentes que se encuentran en una etapa de cambios. Los adolescentes tiende a manejar ideas irracionales, las cuales en cierto momento si no son controladas tienden a pasar de un deseo a ser una necesidad, que al no ser satisfecha crea inestabilidad emocional hasta el punto de incapacitar al ser humano.

Con esta propuesta se busca que el adolescente sea capaz de identificar y controlar las ideas irracionales para desarrollar una mejor salud mental. Se pretende implementar una serie de conferencias que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades necesarias para erradicar las ideas irracionales y tener una mejor salud mental.

#### **Justificación**

Con la investigación se logró determinar que el manejo de ideas irracionales si existe en los adolescente aunque estos no sean conscientes y consideren tener una buena salud mental. Es necesario reforzar la madurez mental de los mismos y fortalecer la racionalidad en la forma de pensar, ya que las ideas irracionales convierten los deseos en necesidades. Es importante instruir

al adolescente para que sea capaz de identificar y modificar las creencias irracionales que concibe en la cotidianidad con el fin de que sea capaz de identificar las cosas que verdaderamente son importantes para ser feliz y estar bien. Que las necesidades inventadas crean inestabilidad y debilidad emocional. Por medio de las conferencias y al utilizar como base el debate racional se busca instruir a los adolescentes hacer uso de diversos argumentos que les permitan evaluar desde otros puntos de vista más positivos los sucesos de la vida.

Por último se pretende que el adolescente tome conciencia de que es capaz de usar la racionalidad para afrontar las diversas circunstancias de la vida, el desarrollar un pensamiento más racional le permitirá no dramatizar por los sucesos de la vida, sino evaluar las distintas posibilidades y afrontarlas de manera más objetiva, con una comparación sana, abiertos al mundo y que los sucesos sean de aprendizaje y constructivos.

Desarrollar su inteligencia emocional para que sea capaz de evaluar con criterios más objetivos las situaciones que vive, lo esencial es que aprenda a transformar las vivencias desagradables en aprendizaje y entender que los acontecimientos de la vida pueden ser evaluados desde otros puntos de vista.

## **Objetivos**

### **General**

Proporcionar espacios donde los estudiantes puedan desarrollar las habilidades necesarias para erradicar las ideas irracionales y tener una mejor salud mental.

### **Específicos**

- Estructurar conferencias que permitan a los estudiantes desarrollar las habilidades necesarias para identificar las ideas irracionales y cómo estas afectan la salud mental.

- Capacitar a los estudiantes para que hagan uso del debate racional que les permitirá cambiar y quitarle importancia a los pensamientos negativos.
- Ofrecer asistencia personal a las estudiantes que lo necesiten.

### **Desarrollo de la Propuesta**

La siguiente propuesta contiene talleres para los adolescentes. En cada una habrá una parte teórica y una práctica, con la finalidad de desarrollar habilidades necesarias para enfrentar las ideas irracionales que se presenten a lo largo de la vida y así mejorar la salud mental. Lo importante de las actividades es que en ellas el adolescente logre desarrollar la racionalidad y hacer uso del debate racional y de argumentos que le permitan ser más coherente en la forma de pensar y relacionarse. A continuación se presentan los temas a desarrollar:

- Que son las ideas irracionales y cómo afectan la salud mental: Establecer el origen de las ideas irracionales como afectan la estabilidad emocional y la salud mental.
- Relación entre los pensamientos y las emociones: establecer como los pensamientos que se generan a partir de cierta situación crean estados emocionales.
- La distorsión cognitiva: identificar en qué consiste la distorsión cognitiva y cómo esta afecta la percepción de las adversidades de la vida.
- Aprender a evaluar lo que nos sucede: fomentar la capacidad de evaluar los sucesos de la vida con la finalidad de establecer la relevancia real de las adversidades.
- El debate racional: desarrollar habilidades para detectar y combatir las creencias irracionales para convertirlas en creencias racionales.

## Cronograma de los talleres

Con la finalidad de cumplir con los objetivos de la presente propuesta a continuación se presenta un cronograma con las fechas para la ejecución de los diferentes talleres.

Contenido	Objetivo	Actividades	Recursos	Evaluación	Fecha	Responsable
Qué son las ideas irracionales y cómo afectan la salud mental.	Establecer el origen de las ideas irracionales como afectan la estabilidad emocional y la salud mental.	Facilitador: Exposición del tema. Ejemplificación de casos. Estudiantes: Prestar atención, preguntar, analizar, trabajo personal y grupal, compartir. (Guía No. 1).	Humanos Pizarrón. Marcadores Lápices. Lapiceros. Guía No. 1.	Reflexión, trabajo individual y grupal Realización de lista con ideas irracionales que se manejan.	Jueves 25 de enero de 8:00 am a 10:00 am.	Andrea Maribel Rangel Zapeta
Relación entre los pensamientos y las emociones.	Establecer como los pensamientos que se generan a partir de cierta situación crean estados emocionales.	Facilitador: Exposición del tema. Ejemplificaciones Estudiantes: Prestar atención, preguntar, analizar, trabajo personal y grupal, compartir. (Guía No. 2).	Humanos Pizarrón. Marcadores Lápices. Lapiceros. Guía No. 2.	Reflexión, trabajo individual y grupal Identificar pensamientos emociones que producen.	Jueves 22 de febrero de 8:00 am a 10:00 am.	Andrea Maribel Rangel Zapeta
La distorsión cognitiva.	Identificar en qué consiste la distorsión cognitiva y cómo esta afecta la percepción de las adversidades de la vida.	Facilitador: Exposición del tema. Ejemplificaciones Estudiantes: Prestar atención, preguntar, analizar, trabajo personal y grupal,	Humanos Pizarrón. Marcadores Lápices. Lapiceros. Guía No. 3.	Reflexión, trabajo individual y grupal ¿Cómo es mi percepción? Antes y después.	Jueves 22 de marzo de 8:00 am a 10:00 am.	Andrea Maribel Rangel Zapeta

		compartir. (Guía No. 3).				
Aprender a evaluar lo que nos sucede.	Fomentar la capacidad de evaluar los sucesos de la vida con la finalidad de establecer la relevancia real de las adversidades.	Facilitador: Exposición del tema. Ejemplificaciones Estudiantes: Prestar atención, preguntar, analizar, trabajo personal y grupal. (Guía No. 4).	Humanos Pizarrón. Marcadores Lápices. Lapiceros. Guía No. 4.	Reflexión, trabajo individual y grupal ¿Diferencia entre deseo y necesidad?	Jueves 26 de abril de 8:00 am a 10:00 am.	Andrea Maribel Rangel Zapeta
El debate racional.	Desarrollar habilidades para detectar y combatir las creencias irracionales para convertirlas en creencias racionales.	Facilitador: Exposición del tema. Ejemplificación de casos. Estudiantes: Prestar atención, preguntar, analizar, trabajo personal y grupal, compartir. (Guía No.5).	Humanos Pizarrón. Marcadores Lápices. Lapiceros. Guía No. 5.	Reflexión, trabajo individual y grupal ¿Qué son y cómo me ayudan los argumentos?	Jueves 24 de mayo de 8:00 am a 10:00 am.	Andrea Maribel Rangel Zapeta

## Anexo 2

### Proceso estadístico

Significación y fiabilidad de la media aritmética de ideas irracionales.

Tabla Núm. 7

Puntuaciones obtenidas

111	126	128	132	133	135	136	138	141	143
145	148	150	153	154	154	156	156	156	157
159	161	162	162	163	165	167	167	168	171
171	172	175	175	176	176	176	177	181	182
183	183	185	185	185	186	189	190	192	194
195	196	205	214	214	215	218	225	227	232

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

Tabla Núm. 8

Tabla de distribución de frecuencias

Intervalo	$f$	$Fa$	$Xm$	$\sum f \cdot Xm$	$Li$	$Ls$	$/d'$	$\sum f./d'$	$\sum f./d'^2$
111   122	1	1	116.5	116.5	110.5	122.5	55	55.0	3025
123   134	4	5	128.5	514.0	122.5	134.5	43	172.0	7396
135   146	6	11	140.5	843.0	134.5	146.5	31	186.0	5766
147   158	9	20	152.5	1372.5	146.5	158.5	19	171.0	3249
159   170	9	29	164.5	1480.5	158.5	170.5	7	63.0	441
171   182	11	40	176.5	1941.5	170.5	182.5	5	55.0	275
183   194	10	50	188.5	1885.0	182.5	194.5	17	170.0	2890
195   206	3	53	200.5	601.5	194.5	206.5	29	87.0	2523
207   218	4	57	212.5	850.0	206.5	218.5	41	164.0	6724
219   230	2	59	224.5	449.0	218.5	230.5	53	106.0	5618
231   242	1	60	236.5	236.5	230.5	242.5	65	65.0	4225
	60			10290.0					42132.0

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

- **Amplitud del intervalo**

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{232 - 111 + 1}{10} = \frac{232 - 112}{10} = \frac{120}{10} = 12$$

- **Media Aritmética ( $\bar{X}$ )**

$$\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_m}{N} = \frac{10,290}{60} = 171.5$$

- **Desviación típica ( $\sigma$ )**

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum f \cdot d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{42132}{60}} = \sqrt{702.2} = 26.5$$

### Significación de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces **Z = 2.58**

- **Significación**

$$\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{26.5}{\sqrt{60-1}} = \frac{26.5}{7.68} = 3.45$$

- **Encontrar la razón crítica**

$$Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{171.5}{3.45} = 49.71$$

- **Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza**

$$RC = 49.71$$

$$49.71 > 2.58$$

$$RC = 49.71 \text{ es significativa}$$

### Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces **Z = 2.58**

- Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{26.5}{\sqrt{60-1}} = \frac{26.5}{7.68} = 3.45$$

- Calcular el error muestral máximo

$$\bar{\Sigma} = Z_{99\%} (2.58) \cdot \sigma_{\bar{X}} = 2.58 \cdot 3.45 = \mathbf{8.90}$$

- Calcular el intervalo confidencial:

$$IC = \bar{X} + \Sigma = 171.5 + 8.90 = 180.40$$

$$IC = \bar{X} - \Sigma = 171.5 - 8.90 = 162.60 \text{ Si es fiable.}$$

Tabla Núm. 9

Rangos de ubicación

<b>Rangos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Turbia (Rangos 1 y 2)	0	0
Brumosa (Rangos 3 y 4)	21	35
Nublada (Rangos 5 y 6)	38	63
Limpia ( Rangos 7 y 8)	1	2

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

Tabla Núm. 10

Niveles afectados por las ideas irracionales

<b>Nivel</b>	<b>Sujetos</b>	<b>Puntos obtenidos</b>	<b>Porcentaje</b>
Afectivo	12	1151	19%
Neurótico	7	733	12%
Somático	6	643	11%
Familiar	11	1070	18%
Social	11	1106	18%
Cultural	13	1297	22%
	60		100%

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

Significación y fiabilidad de la media aritmética de salud mental.

Tabla Núm. 11

Puntuaciones obtenidas escala de Likert

33	36	36	37	38	38	39	39	40	40
40	41	41	42	42	42	43	43	43	43
44	44	44	44	45	45	45	46	46	46
46	47	47	47	47	47	47	47	48	48
48	49	49	49	49	49	50	50	51	51
51	51	51	52	52	53	53	55	55	56

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

Tabla Núm. 12

Tabla de distribución de frecuencias

Intervalo		F	Fa	%	Xm	$\sum f \cdot X_m$	Li	Ls	/d'	$\sum f \cdot /d'$	$\sum f \cdot /d'^2$
33	34	1	1	2%	33.5	33.5	32.5	34.5	13	33.5	418.75
35	36	2	3	3%	35.5	71.0	34.5	36.5	11	71.0	745.50
37	38	3	6	5%	37.5	112.5	36.5	38.5	9	112.5	956.25
39	40	5	11	8%	39.5	197.5	38.5	40.5	7	197.5	1283.75
41	42	5	16	8%	41.5	207.5	40.5	42.5	5	207.5	933.75
43	44	8	24	13%	43.5	348.0	42.5	44.5	3	348.0	870.00
45	46	7	31	12%	45.5	318.5	44.5	46.5	1	318.5	159.25
47	48	10	41	17%	47.5	475.0	46.5	48.5	2	475.0	712.50
49	50	7	48	12%	49.5	346.5	48.5	50.5	4	346.5	1212.75
51	52	7	55	12%	51.5	360.5	50.5	52.5	6	360.5	1982.75
53	54	2	57	3%	53.5	107.0	52.5	54.5	8	107.0	802.50
55	56	3	60	5%	55.5	166.5	54.5	56.5	10	166.5	1581.75
		60		100%		2744					11659.5

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

- **Amplitud del intervalo**

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{56 - 33 + 1}{10} = \frac{56 - 34}{10} = \frac{22}{10} = 2.2 = 2$$

- **Media Aritmética ( $\bar{X}$ )**

$$\bar{X} = \frac{\sum f \cdot X_m}{N} = \frac{2744}{60} = 45.73$$

- **Desviación típica ( $\sigma$ )**

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum f \cdot d'^2}{N}} = \sqrt{\frac{11659.5}{60}} = \sqrt{194.33} = 13.94$$

### Significación de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces **Z = 2.58**

- **Significación**

$$\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{13.94}{\sqrt{60-1}} = \frac{13.94}{7.68} = 1.82$$

- **Encontrar la razón crítica**

$$Rc = \frac{\bar{X}}{\sigma_{\bar{X}}} = \frac{45.73}{1.82} = 25.13$$

- **Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza**

$$RC = 25.13$$

$$25.13 > 2.58$$

RC = 25.13 es significativa

### Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces **Z = 2.58**

- **Hallar el error típico de la media**

$$\sigma_{\bar{X}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{13.94}{\sqrt{60-1}} = \frac{13.94}{7.68} = 1.82$$

- Calcular el error muestral máximo

$$\bar{\Sigma} = Z_{99\%} (2.58) \cdot \sigma\bar{X} = 2.58 \cdot 1.82 = 4.69 = 4.70$$

- Calcular el intervalo confidencial:

$$IC = \bar{X} + \Sigma = 45.73 + 4.70 = 50.43$$

$$IC = \bar{X} - \Sigma = 45.73 - 4.70 = 41.03 \text{ Si es fiable.}$$

Tabla Núm. 13

Grado de salud mental

<b>Grado</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja salud mental	11	18%
Buena salud mental	30	51%
Alta salud mental	19	31%
	60	100%

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

Tabla Núm. 14

Criterios de salud mental

<b>Criterio</b>	<b>Nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Siempre</b>	<b>Total</b>
<b>Autointerés</b>	1	6	27	26	60
<b>Autodirección</b>	1	14	23	22	60
<b>Tolerancia a la frustración</b>	2	21	24	13	60
<b>Flexibilidad</b>	2	13	29	16	60
<b>Pensamiento crítico</b>	1	14	24	21	60

Fuente: Trabajo de campo/Elaboración propia

## ANEXO 3

### FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** Inventario de ideas irracionales.
- **Autor:** Gerber Maroly Tirado Mendoza
- **Aplicación:** Individual, No hace una referencia a la limitante de edad.
- **Numero de ítems:** 60
- **Rangos:** 8
- **Duración:** No hay límite de tiempo:
- **Materiales:** Manual y cuadernillo de preguntas y respuestas.
- **Finalidad:** Determinar las áreas de gravedad de ideas irracionales en la psicogenia del joven y establecer el nivel en que afectan.

La prueba mide cuatro áreas de clasificación en la que se especifica cuánto afectan las ideas irracionales a los adolescentes en su diario vivir. Las áreas son.

- **Turbia:** urge ayuda psicológica, de emergencia, porque las ideas irracionales afectan a la persona.
- **Brumosa:** alto grado significativo de ideas irracionales, provocan una inadaptación del sujeto en la forma de actuar cotidiana. Necesita ayuda psicológica profesional individual con una psicoterapia adecuada.
- **Nublada:** necesita ayuda, orientación para el correcto pensamiento, busca la aprobación de la conducta y demuestra inseguridad.
- **Limpia:** donde indica que no existe la necesidad de intervención psicológica, la persona es capaz de afrontar y adaptarse a las situaciones que la vida le presente.

Adicionalmente, permite identificar mediante el resultado alto o bajo cual es el área

afectada por las ideas irracionales, para esto se realizó la ponderación respectiva donde se detecto cuál es el área mayor afectada por las ideas irracionales; los niveles que presenta la prueba son:

- El nivel afectivo: en este se encuentran todas las vivencias propias y las manifestaciones de lo emocional, como el sentimiento amoroso que se siente por otra persona y las acciones que resultan muy estimulantes para la satisfacción de los sentimientos. La forma más efectiva de los vínculos afectivos es el amor a sí mismo y a los demás.
- El nivel neurótico: la persona manifiesta conductas obsesivas y pendiente de fobias, la base de las irracionalidades están alrededor del bochorno. Tiene la capacidad de distorsionar el pensamiento racional y el funcionamiento a nivel social, familiar y laboral volviéndolo incomodo para las demás personas.
- Nivel somático: enfatiza la apariencia en la aceptación de la persona y hasta la forma de sentir, se consideran también aquellas dolencias o sensaciones que son meramente físicas, que se expresan de manera clara y visible en alguna parte del organismo.
- Nivel familiar: es la institución que conecta a las personas con la sociedad, cumple una función esencial en la vida humana. En consecuencia es una institución fundamental desde diversos puntos de vista en que la persona reúne la formación personal ante el mundo.
- Nivel social: la persona analiza, interpreta y comprende todo lo que rodea por medio de las representaciones simbólicas y humanas que existen en la comunidad, es decir, los símbolos son indispensables para el análisis social y cultural del espacio en que se encuentra el hombre y a partir de la explicación simbólica de los objetos se puede adquirir una percepción global del mundo de cada persona.
- Nivel cultural: lo constituye el conocimiento humano, creencias y comportamientos que

dependen de la capacidad para el pensamiento simbólico y el aprendizaje social. Grupo de actitudes compartidas, valores, metas y prácticas que caracterizan a una sociedad.

## **Anexo 4**

### **ESCALA DE LIKERT PARA MEDIR LA SALUD MENTAL**

**Elaborado Por: Andrea Maribel Rangel Zapeta (15055-11)**

Los profesionales de la salud psíquica cuentan con ciertos criterios para determinar el estado de salud mental de los pacientes, a partir de la consulta se puede detectar en qué estado se encuentra la persona, los criterios generales para determinar una salud mental adecuada se detallan a continuación.

- **Autointerés:** Las personas emocionalmente sanas se tienen como prioridad a sí mismas. Pueden sacrificarse en algún grado por aquellos a quienes cuidan, pero no es su única preocupación.
- **Autodirección:** Asumen la responsabilidad de su propia vida, simultáneamente cooperan con los otros. No necesitan ni demanda un apoyo considerable de su entorno.
- **Alta tolerancia a la frustración:** Conocen su derecho al error e intentan cambiar las condiciones perjudiciales que pueden y aceptan aquellas que no pueden cambiar. Además tienen la sabiduría para reconocer la diferencia entre unas y otras.
- **Flexibilidad:** Son abiertos al cambio, pluralistas. No se fanatizan por modificar la visión de los demás ni tienen reglas rígidas para sí mismos ni para los otros.
- **Pensamiento científico:** Tienden a ser productivo y actúan con coherencia, regulando las emociones y las acciones mediante la reflexión. Evalúan las consecuencias a corto y largo plazo y suelen establecerse metas realistas.

Este instrumento se basa en una escala de Likert, por lo que su función específica es conocer el grado de conformidad del encuestado con afirmaciones que permitan medir los criterios de salud mental antes mencionados. .

Consta de 15 ítems:

- Los ítems 1, 2 y 3 son afirmaciones que nos permiten evaluar el grado de autointerés de las personas.
- Los ítems 4, 5 y 6 son afirmaciones que nos permiten evaluar el grado de autodirección de las personas.
- Los ítems 7, 8 y 9 son afirmaciones que nos permiten evaluar la alta tolerancia a la frustración de las personas.
- Los ítems 10, 11 y 12 son afirmaciones que nos permiten evaluar el grado de flexibilidad de las personas.

- Los ítems 13, 14 y 15 son afirmaciones que nos permiten evaluar el pensamiento científico de las personas

### ESCALA DE LIKERT SALUD MENTAL

**Instrucciones:** A continuación se le presentan unos cuestionamientos a los que respetuosamente se le solicita responderlos con toda sinceridad en virtud de que la información que usted proporcione, servirá para hacer un estudio sobre las ideas irracionales y salud mental de los adolescentes, las respuestas tendrán un tratamiento estrictamente confidencial. Gracias por su colaboración.

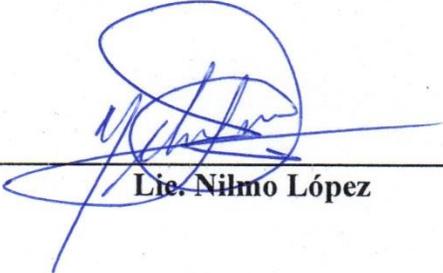
Sexo:  (F ó M)      Grado que cursa:       Edad:

Procedencia:       Vive con sus padres:  (Si ó No)      Idioma Materno:

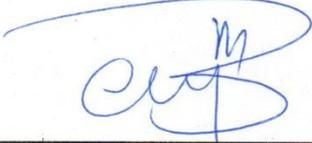
		NUNCA	POCAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
1.	Puedo ser feliz sin la aprobación de los demás.				
2.	Creo tener varias cualidades buenas.				
3.	Puedo ser alguien en la vida y triunfar, a pesar de los fracasos.				
4.	Asumo la responsabilidad de mis actos sin culpar a otros.				
5.	Pienso que el trabajo en equipo es necesario.				
6.	Prefiero estar feliz, que tener lujos y comodidades.				
7.	Suelo aceptar lo que me sucede sin quejarme.				
8.	Considero que a pesar de la ¡mala suerte! La vida sigue siendo bella.				
9.	Suelo resignarme cuando no obtengo lo que deseo, sin que esto me desanime.				
10.	Soy capaz de respetar pensamientos diferentes al mío.				
11.	Si las cosas no salen como las he planeado, acepto lo que sucede sin molestarme.				
12.	Considero que los cambios son buenos y me adapto a ellos.				
13.	Es necesario prestarle atención a mis emociones y estados de ánimo.				
14.	Intento tener pensamientos positivos aunque las circunstancias no sean las mejores.				
15.	Actuó reflexionando antes de actuar y evaluó las consecuencias de mis actos.				



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

F.   
Lic. Nilmo López

F.   
Licda. Stella Bauer

F.   
Licda. Lesvia Rodriguez

F.   
Lic. Orlando Pérez

