

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

IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA
TESIS DE GRADO

MARÍA ANGÉLICA ANTONIO RAMÓN
CARNET 15633-15

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

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

IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
MARÍA ANGÉLICA ANTONIO RAMÓN

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

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. KARIN GUICELA MONTERROSO LIMA

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, 21 de noviembre de 2020.

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 realizado con adolescentes) en modalidad monográfica, elaborada por la estudiante María Angélica Antonio Ramón, quien se identifica con carné No. 1563315, de la carrera de Licenciatura en Psicología General; 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,



Lda. Karin Guicela Monterroso Lima

Colegiado activo No. 3511



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054591-2021

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante MARÍA ANGÉLICA ANTONIO RAMÓN, Carnet 15633-15 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053094-2021 de fecha 3 de marzo de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

IDEAS IRRACIONALES Y SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 17 días del mes de marzo del año 2021.

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



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

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1 Ideas irracionales	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Tipos.....	9
1.1.3 Características.....	13
1.1.4 Síntomas	15
1.1.5 Causas	16
1.1.6 Consecuencias	18
1.1.7 Tratamiento	21
1.2 Salud mental.....	26
1.2.1 Definición.....	26
1.2.2 Fundamentos teóricos	28
1.2.3 Características.....	30
1.2.4 Importancia.....	32
1.2.5 Determinantes	33
1.2.6 Valor intrínseco.....	36
1.2.7 Prevención	38

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	43
2.1 Objetivos.....	44
2.1.1 Objetivo general	44
2.1.2 Objetivos específicos.....	44
2.2 Variables	44
2.3 Definición de Variables	44
2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio	44
2.4 Alcances y límites	45
2.5 Aportes	45
III. MATERIAL Y MÉTODO	47
3.1 Sujetos.....	47
3.2 Procedimiento	47
3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología	48
IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	50
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
VI. CONCLUSIONES	66
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68

Resumen

Las ideas irracionales son pensamientos falsos, inútiles e innecesarios que generan malestar y debilidad emocional; y la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona es consciente de las propias capacidades, afronta las tensiones normales de la vida, trabaja de forma productiva y satisfactoria; mantener ideas irracionales puede afectar la salud mental. El objetivo de la presente investigación es identificar cuáles son las ideas irracionales reportadas en la literatura científica que afectan la salud mental de los adolescentes, el estudio está proyectado en adolescentes, la población se considera a nivel general hombres y mujeres. La investigación es de tipo exploratoria, diseño de revisión sistemática con un enfoque descriptivo. Se concluye que las demandas, la baja tolerancia a la frustración, la catastrofización y condena global son las ideas que prevalecen en los adolescentes.

Palabras clave: ideas irracionales, salud mental, adolescentes.

I. INTRODUCCIÓN

Las ideas irracionales son fruto de esquemas de pensamientos que categorizan la información de forma negativa y generalizada, poseen algunas propiedades como: ser hipotéticas, y se manifiestan como orden o mandato, llevan a la persona a dañar las posibilidades de tener éxito como también a un comportamiento perjudicial, son universales y se pueden generar en cualquier etapa de la vida. La salud mental es algo más que la ausencia de trastornos mentales, incluye bienestar emocional, psicológico y social donde el individuo es consciente de sus propias capacidades, está físicamente saludable, contribuye significativamente a la comunidad donde pertenece, trabaja de manera productiva y alcanza un completo potencial.

Actualmente en Guatemala muchos jóvenes se ven sometidos a presiones para consumir alcohol, drogas e iniciar una sexualidad a edad temprana, esto implica un elevado riesgo de traumatismo, accidentes, embarazos no deseados, problemas de adaptación y malestar emocional que pueden ser producto de creencias irracionales que producen pensamientos, emociones negativas en relación a las expectativas personales, del entorno y la vida en general.

El objetivo principal de la investigación se centra en: identificar desde la revisión de la literatura científica las ideas irracionales que afectan en la salud mental de los adolescentes, porque es importante realizar una intervención oportuna con el fin de desarrollar capacidades, habilidades necesarias para el manejo de estos pensamientos y que no se conviertan en una limitante para la consecución de objetivos personales, también se pretende favorecer un bienestar emocional debido a que no sólo hace referencia a la ausencia de trastornos si no va más allá, y tiene que ver con el diario vivir, la forma de relacionarse con los demás en los diferentes entornos familiar, laboral y social, así como gozar de bienestar y calidad de vida.

Los problemas de salud mental representan una gran parte de enfermedades entre los jóvenes, tanto los malos tratos en la infancia, la violencia familiar, la pobreza y exclusión social son factores de riesgo y cuanto más sean mayores efectos tendrán, es importante que durante la adolescencia se desarrollen pensamientos adecuados por el contrario,

pueden generar múltiples consecuencias negativas desde un desequilibrio emocional, conflicto en las relaciones interpersonales e interpretaciones distorsionadas sobre la vida que puede desarrollar en algunos casos diferentes trastornos. Este estudio pretende aportar a la ciencia una investigación con fundamentación científica, al país de Guatemala una perspectiva nueva sobre este tema, a la carrera de Psicología una fuente antecedente guía para investigaciones futuras, a los adolescentes un ambiente libre de ideas irracionales con el fin de posibilitar su inserción en la sociedad y así mantener un bienestar emocional.

A continuación, se cita una serie de estudios relacionados con la temática a tratar:

Cubaquil (2018) en la tesis titulada Ideas irracionales y depresión, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue identificar los principales pensamientos irracionales y el nivel de depresión en los estudiantes de cuarto bachillerato en ciencias y letras con orientación en finanzas y administración del instituto nacional de educación diversificada Flores Costa Cuca, Quetzaltenango; la muestra utilizada fue de 45 sujetos comprendidos entre las edades de 14 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre experimental, se utilizaron las pruebas inventario de creencias irracionales para determinar y establecer los niveles: afectivo, neurótico, somático, familiar, social, cultural y el inventario de depresión de Beck para medir su nivel a través de los rasgos: mínimo, leve, moderado y grave; con el reflejo de los datos se determinó un 36% en nivel depresivo, se concluyó que la familia es un factor determinante en el desarrollo de estos pensamientos por lo que es prioritaria realizar una intervención psicológica.

Gonzáles (2018) en la tesis titulada Ideas irracionales y ansiedad, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar la presencia de ideas irracionales y ansiedad en estudiantes de sexto perito contador de la Escuela de ciencias comerciales, de la cabecera departamental de Quetzaltenango, la muestra utilizada fue de 62 sujetos comprendidos entre 16 a 20 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo transversal; se utilizó las pruebas psicométricas Inventario de creencias irracionales, que sirve para recopilar las creencias que generan y mantienen la perturbación emocional y el test STAI-82 para identificar el nivel de ansiedad; con él reflejo de los datos se concluyó que los pensamientos que tienen mayor incidencia en los

jóvenes son los que están relacionadas a la generalización de las intenciones de otras personas, esto significa que las concepciones de factores externos determinan su estado. Se recomendó abordar y concientizar de manera profesional sobre este fenómeno y hacer intervenciones pertinentes para su estudio y tratamiento.

Rodas (2018) en la tesis titulada Ideas irracionales y depresión en jóvenes, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue establecer la presencia de ideas irracionales y depresión en adolescentes de la casa hogar fundación salvación, de la cabecera departamental de Huehuetenango; la muestra utilizada fue de 37 sujetos comprendidos entre las edades de 13 y 27 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptiva; se utilizó las pruebas psicométricas inventario de creencias irracionales que sirve para detectar su nivel y el inventario de depresión estado rasgo que tiene como objetivo identificar el grado de afectación y la frecuencia del comportamiento afectivo de la depresión; con el reflejo de los datos se concluyó que debido a las creencias irracionales que manejan estos individuos llegan a tener estados depresivos cuando están en un estado de vulnerabilidad debido a que no tuvieron figuras de apego, importantes para el desarrollo emocional por lo que es prioritaria la intervención psicológica oportuna para disminuirlas y así lograr mejorar la calidad de vida.

Mazariegos (2013) en la tesis titulada Relación entre las ideas irracionales y la comunicación disfuncional en la familia, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar la influencia que tienen las ideas irracionales en adolescentes como causa de la comunicación disfuncional en la familia, del instituto nacional de educación básica adscrito a la escuela normal de maestras de educación para el hogar de Quetzaltenango; la muestra utilizada fue de 125 estudiantes que corresponden al 100% de la población de género femenino comprendidas entre las edades de 14 y 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño pre experimental; se utilizó las pruebas psicométricas Inventario de creencias irracionales y cuestionario de funcionamiento familiar; con el reflejo de los datos se determinó un 42% dentro del área brumoso; ante los datos y resultados obtenidos se concluyó que el problema disfuncional dentro de la familia está involucrado a ciertos pensamientos. Por lo que es prioritaria la intervención psicológica adecuada oportuna que permita modificarlas para mejorar y

hacer funcional la comunicación en la familiar.

Carbonero, Martín y Feijó (2010) en el artículo titulado Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes en la revista electrónica *European Journal of Education and Psychology*, vol. 3, núm. 2, páginas 287-298, del mes de diciembre, presentan un encuadre cognitivo donde se consideró el componente fisiológico conductual como posible causa de ciertas patologías, analiza la incidencia de pensamientos irracionales y de aceptación para determinar el impacto de ambas en las áreas de consumo de sustancias psicoactivas y percepción medio ambiental. Los jóvenes pueden presentar conductas no aceptadas o patológicas para evitar experiencias que conlleven pensamientos irracionales que influyen negativamente en las diferentes facetas de la vida. En el estudio participaron 208 sujetos comprendidos entre 14 y 19 años de edad. Se estableció que es importante proporcionar atención a las necesidades emocionales como también orientarlos para superar las carencias psicológicas porque tienen derecho a recibir una educación integral y de calidad. Se concluyó que es necesario apoyar a las nuevas generaciones a construir libremente un propósito existencial para que la vida adquiera un nuevo significado.

La Organización Mundial de la Salud -OMS- (2019) en el artículo titulado Salud mental del adolescente, que aparece en la página electrónica de la organización, consideran que la falta de bienestar emocional en las primeras etapas de la vida puede llevar a trastornos mentales con consecuencias a largo plazo, explican que muchos de estos problemas se desarrollan al finalizar la infancia o al comienzo de la adolescencia. Hasta un 50% de los trastornos se manifiestan por primera vez a los 14 años, pero en la mayoría de casos no se reconocen ni se tratan y tiene consecuencias graves para el bienestar emocional durante toda la vida. Según estudios recientes la depresión constituye una de las principales causas de muerte en los jóvenes y padecer de un trastorno mental puede tener efectos importantes en la salud en general y en el desarrollo, que va asociado a diversos problemas sanitarios y sociales, como involucrarse en el consumo de drogas, embarazos no deseados a temprana edad, abandono escolar y la asunción de conductas delictivas. Un desarrollo sano durante la infancia y adolescencia contribuye a un buen bienestar emocional, mejorar las habilidades sociales, la capacidad para resolver

problemas y la autoconfianza pueden ayudar a prevenir problemas de salud.

Rangel (2018) en la tesis titulada Ideas irracionales y salud mental, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue 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'iché, Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché; la muestra utilizada fue de 60 sujetos. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptiva; se utilizó la prueba Inventario de Ideas irracionales y una escala de likert para evaluar la salud mental; con el reflejo de los datos se ubicó un 63% en el área nublada lo que hace referencia a la intervención necesaria para la aclaración de estos pensamientos, el bienestar emocional se percibió como adecuada ya que el 51% respondió de manera asertiva; se concluyó que existe infinidad de creencias que son concebidas inconscientemente. Se recomendó brindar orientación adecuada para desarrollar habilidades necesarias que permitan tomar decisiones convenientes para afrontar los acontecimientos de la vida diaria y así mejorar el bienestar emocional.

Fernández (2012) en la tesis titulada Estado de salud mental de adolescentes, del proyecto educativo y laboral el puente Belice, de la Universidad Rafael Landívar, donde el objetivo fue determinar el estado de salud mental de los adolescentes del proyecto educativo laboral el puente Belice, en la ciudad capital de Guatemala; la muestra utiliza fue de 30 sujetos comprendidos entre las edades de 13 a 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptiva; se utilizó la prueba psicométrica PRIME MD que evaluó cinco grupos de trastornos mentales; humor, ansiedad, alcoholismo, y trastornos alimenticios, que con mayor frecuencia se observan en la población en general y en los sitios de atención primaria; con el reflejo de los datos se concluyó que la población estudiada denota de bienestar emocional evidenciada por la ausencia de síntomas graves en los trastornos investigados. Se recomendó promover programas de resistencia y fortaleza para aprender a afrontar circunstancias adversas a metas, logros y necesidades.

Valdés (2012) en el artículo titulado Salud mental en la adolescencia; que aparece en la revista electrónica munisalud de la república de Guatemala, del mes de octubre, explica que la adolescencia es una etapa considerada por muchos complicada; esto a consecuencia de los diferentes cambios que sufren durante esta etapa, es producto de la presencia e interacción de factores biológicos, ambientales y sociales que permiten al ser humano interactuar con el medio ambiente y los otros individuos de 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 alcohol y drogas. Los trastornos mentales pueden presentarse en cualquier momento o etapa de la vida, en 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 y los amigos. Un elemento que caracteriza a los adolescentes es el deseo de experimentar y explorar, lo que muchas veces los ubica en situaciones de riesgo, que atenta contra su salud física y emocional.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia –UNICEF- (2011) en el artículo titulado Salud mental del adolescente: un desafío urgente para la investigación y la inversión, publicado en la revista electrónica punto de mira, explica que un 20% de los jóvenes de todo el mundo presentan problemas mentales o de comportamiento. La depresión, es la enfermedad que más contribuye a la carga mundial de comorbilidad entre las edades de 15 a 19 años, y el suicidio forma parte de las tres causas principales de mortalidad entre las personas de 15 a 35 años. Los problemas de bienestar emocional se relacionan con acontecimientos desagradables de la infancia como; malos tratos, violencia familiar, escolar y social. Es de vital importancia el reconocimiento temprano de los problemas mentales en los jóvenes porque puede ayudar a que actúen mejor en la sociedad, rinden de manera eficaz en la escuela y tienen más posibilidades de convertirse en adultos productivos y sociables, contrario a los que no son satisfechos.

1.1 Ideas irracionales

1.1.1 Definición

Ellis (como se citó en De la Cruz, 2017) explica que las ideas irracionales son pensamientos, creencias, autoafirmaciones o imaginaciones determinantes primarias de las emociones, pueden ser hipótesis absolutistas o preferenciales, comprobadas o rechazadas, pero no hechos basados en observaciones objetivas. Se caracterizan por ser falsas porque no coinciden con la realidad, se expresan como demandas, necesidades o deberes que pueden tener efectos inadecuados como: la depresión, la ansiedad y no favorecen a conseguir los objetivos personales. Son más dañinas que útiles, mantenerlas trae consecuencias al individuo a tal punto de poder enfermarlo física y emocionalmente. Algunas características de estos pensamientos son:

- Distorsionan la realidad.
- Bloquean al individuo en la consecución de objetivos personales.
- Crean emociones persistentes, indeseables de inadecuación que pueden provocar distrés.
- Llevan a conductas que pueden hacer daño al individuo, a los demás y a la vida en general.
- Son dogmáticas, absolutistas y expresadas con demandas.

Santandreu (2014) menciona que las ideas irracionales son pensamientos falsos, inútiles e innecesarios que pueden llegar a generar malestar y debilidad emocional en el ser humano, pueden ser el fundamento de algunos trastornos emocionales como: depresión, ansiedad y anorexia. Toda irracionalidad tiene un origen y significado que probablemente se dio desde la infancia por la vivencia de algún acontecimiento traumático que creó una necesidad de exigencia en el individuo que lo experimentó, todas estas creencias son aprendidas en el seno familiar y cultivados en el entorno social, adquiridos de manera inocente porque no se tiene el control sobre ellas debido a que se aprenden y se adoptan

de figuras importantes en la vida de la persona.

Estas ideas tienen carácter dogmático y absolutas porque se expresan en forma de obligación, necesidad y exigencia, al no lograrse estos objetivos establecidos de manera inconsciente crean conflictos internos y problemas emocionales que generan emociones negativas hasta presentar cólera, depresión y sentimientos de culpabilidad, tienen que ver con la manera en que el individuo percibe el mundo y cómo se relaciona con este, repercuten de manera importante en el crecimiento personal. Una vez estos pensamientos se instalan en la memoria, la persona las defiende a muerte sin importar su contenido y el nivel de afección sobre su vida.

González y Gonzáles (2016) sostienen que todos los seres humanos tienen ideas irracionales y filosofías de vida que aunque inventadas por él mismo se mantienen dogmáticamente y producen perturbaciones emocionales y conductuales, la causa de los problemas psicológicos para este autor están en la manera en que el individuo interpreta el ambiente y las circunstancias, como también las creencias que ha desarrollado sobre sí mismo, los demás y el mundo en general, estas creencias se fundamentan en tres nociones básicas: aprobación del entorno donde se pretende ganar el reconocimiento de los demás, exigencias hacia los demás donde cree que se le debe tratar bien en la manera en que desea y por último en las condiciones favorables de vida donde piensa que debe contar con todo lo que desea.

Las ideas irracionales que el ser humano mantiene están en el inconsciente y son barreras mentales que se imponen en la consecución de objetivos personales, no aportan seguridad en el individuo al contrario crean emociones de miedo, incertidumbre, ansiedad y por ser falsas se alejan de la realidad por lo mismo nunca se pueden cumplir o llevar a cabo y esto genera altos niveles de frustración. Para este autor es necesario entender que no son los acontecimientos los que provocan que la persona se sienta de una forma determinada, sino es la interpretación a través del pensamiento que favorece un desarrollo de problemas de salud mental que generalmente son adquiridos a través de tradiciones por una interpretación falsa o equivocada que se le dio a algún acontecimiento ocurrido anteriormente.

1.1.2 Tipos

Santandreu (2018) indica que existe infinidad de ideas irracionales tantas como la imaginación humana puede inventar, se agrupan en tres categorías: se debe hacer bien las cosas, los demás deben tratarme bien y las cosas siempre deben ser favorables; cuando no se cumplen estas exigencias supersticiosas e infantiles la mente neurótica evalúa lo que sucede como algo terrible, insoportable e inaceptable, se podría decir; que el mismo ser humano contribuye a su propio estrés porque se sentirá de una manera u otra conforme evalúa lo que le ocurre, es decir, no son los acontecimientos los que generan angustia, sino él mismo las genera por la evaluación que hace de ellas.

Ellis (como se citó en Santandreu, 2018) describe que los problemas conductuales y emocionales pueden tener su origen a partir de tres fuentes: pensamientos, emociones y conducta. Sostuvo que el ser humano en gran parte es el responsable de estas ideas generados consciente o inconscientemente, pero lo interesante es que la misma persona dispone de todos los recursos para modificarlos, si lo desea, también describe una serie de creencias irracionales que suelen ser la base de problemas o perturbaciones emocionales, a continuación, se presentan las principales y más relevantes:

Tabla núm.1

Ideas irracionales

Necesito tener a mi lado alguien que me ame, de lo contrario, qué vida más triste.
Para ser valioso debo conseguir todo lo que me propongo.
Cada persona tiene lo que se merece.
Si las cosas no van por el camino que deseamos, debemos sentirnos tristes y apenados.
La desgracia humana viene del exterior y las personas tienen poca o ninguna capacidad para controlarla o superarla.
Si algo terrible va a suceder o puede ocurrir debemos inquietarnos y no dejar de pensar en ello.
Es más fácil evitar ciertas responsabilidades y dificultades de la vida, que hacerles frente con la disciplina de uno mismo.
Tenemos que depender de los demás, concretamente de alguien más fuerte.
Es inevitable que lo que nos ocurrió en el pasado siga afectándonos en el presente.
Uno debe preocuparse por los problemas y perturbaciones de los demás.
Existe una solución perfecta para cada uno de los problemas humanos.

Fuente: elaboración propia, con base en Santandreu (2018).

Garrote y Cojo (2011) mencionan que todo pensamiento irracional tiene una raíz y ésta se centra en la suposición de que las cosas se realizan por sí mismas y a partir de ello se inicia un auto diálogo disfuncional que se expresa en forma de discurso mental que distorsiona la interpretación de la realidad y esto conlleva a conductas y emociones inadecuadas que da como resultado un desequilibrio emocional en el comportamiento del individuo, generalmente las afirmaciones irracionales que obstaculizan la conducta incluyen exigencias o demandas como: debería, tendría y siempre o nunca, a continuación se presentan algunas de éstas ideas básicas que según los autores se apartan totalmente de la realidad, las cuales son:

- Necesidad de cariño y aprobación de los demás, la familia y amigos.
- Idea de tener que ser competente y casi perfecto en todo lo que se realiza.
- Creer que ciertas personas son malas, viles, perversas y deberían ser castigadas.
- Inaceptable que las personas y las cosas no sean como desea.
- Acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias.
- Sentir miedo o ansiedad ante cualquier situación desconocida, incierta o potencialmente peligrosa.
- Contar con algo o alguien más fuerte que uno mismo.
- El amor es perfecto y la relación ideal existe.
- Momento en que otros desapruaban lo que alguien hace, significa que se está equivocado o no se es bueno en algo.

Peurifoy (como se citó en Mazariegos, 2013) explica que las ideas irracionales llevan al individuo a creer que invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para los problemas, si ésta solución no se encuentra sobreviene el catástrofe donde se imaginan que ante una determinada situación va a ocurrir el peor escenario posible o algo terrible, evidentemente si se mantiene estos pensamientos catastróficos siempre se imagina lo peor y evalúa exageradamente las situaciones, esto puede crear sentimientos de ansiedad, miedo, preocupación y tensión, para este autor son irracionales porque no existe ni seguridad, ni perfección menos verdad absoluta en el mundo, la búsqueda sólo genera expectativas falsas, a continuación se presentan diferentes tipos, que se pueden comprender en comportamientos inseguros y agresivos:

Creencias que generan un comportamiento inseguro.

- Si soy decidido, las personas se enojarán o molestarán conmigo puede que no

sea capaz de manejarla situación.

- Erróneo y egoísta negarse a las demandas de los demás.
- Evitar formular preguntas o aseveraciones que podrían hacerme parecer estúpido o ignorante.
- Las personas decididas son frías y egoístas.
- No debo ser abierto y franco.
- Debo conseguir una manera de actuar para no ofender a los demás.

Creencias que generan comportamiento agresivo.

- Si me dejo otros ganan.
- Si dejo que mi opinión sea contraria seré un fracaso.
- Los demás son mis adversarios porque tratan de quitarme lo que es mío.
- Debo estar en guarda siempre.
- Debo ser fuerte, siempre necesito controlar la situación.

Linares (2014) menciona que existen varios tipos de ideas irracionales, entre estas están: las generalizaciones excesivas; que se aplican a conclusiones extremistas de hechos aislados, magnificación o minimización; que es la sobrevaloración de una situación, evento o personas, visión catastrófica; donde se tiene una perspectiva extrema sobre una situación posible, negativismo; en este se omite o minimiza lo positivo, personalización; donde se trata de suponer externas al propio ego, sentimiento de culpabilidad; que se centra en culpabilizar a su propia persona u a otra, sesgo confirmatorio; son ideas preconcebidas sobre sesgar la realidad de las cosas, sacar conclusiones precipitadas, pensamiento extremo, razonamiento emocional, etiqueta de prejuicios, falacia de control, de justicia y de cambio.

1.1.3 Características

Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) explican que las ideas irracionales son demandas internas que el individuo se realiza a sí mismo y a los demás, generalmente son una tendencia en el ser humano porque constantemente se piden más allá de las propias posibilidades a lo largo del desarrollo de existencia con el objetivo de cumplir metas u objetivos personales, en su mayoría van dirigidas hacia la aceptación o aprobación social, de modo que no hacer bien las cosas y no ser aprobado como cree que debería o tendría se convierte en algo catastrófico, acompañado de sentimientos fuertes como: depresión, vergüenza y culpa, a continuación, se presentan algunos criterios que cumplen estas creencias, las cuales son:

- No responden a los principios de la lógica porque se basan en interpretaciones incorrectas y son inconsciente con la evidencia empírica.
- Son automáticas y el individuo no es consciente del papel mediador que ejercen sobre los: pensamientos, sentimientos y conducta.
- Obstaculización la consecución de metas y propósitos básicos.

Santandreu (2018) indica que las ideas irracionales son perjudiciales para la salud mental de una personas, se caracterizan por presentar creencias de carácter totalizador y dogmático, donde el ser humano; exige, reclama y se frustra si las cosas no resultan como desea, estos pensamientos implican una serie de desventajas para la calidad de vida y bienestar emocional, se fundamentan en criterios relativos más que en acontecimientos reales, por tanto atentan contra la comodidad del individuo y obstaculizan el camino para la consecución de los objetivos personales, para tener salud mental es importante cuidar de los pensamientos lo que significa; alejarse de personas tóxicas, dejar de sufrir por la opinión ajena y sobre todo comprender la vida como es.

Epicteto (como se citó en Santandreu, 2018) afirma que al ser humano no le afecta lo que le sucede sino lo que se dice sobre los acontecimientos, con esto se puede decir que por medio de las creencias el ser humano evalúa las circunstancias de la vida y

obtiene conclusiones negativas o positivas, para la persona que sostiene ideas irracionales la vida puede ser complicada, generalmente la fuerza emocional y diálogo interior que posiblemente fueron aprendidos desde la infancia pueden cambiar en cualquier momento o edad, lo que significa que para este autor es importante transformar esa modalidad de pensamiento por algo más positivo y constructivo, la clave está en aprender a pensar de una manera más eficaz y racional, a continuación se presentan algunas características, las cuales son:

- Una idea irracional no es lógica, puede empezar con una premisa inadecuada por esta razón lleva a conclusiones inexactas y a menudo implica una generalización excesiva. Por consiguiente, dirige a evaluar la situación de forma exagerada y a usar expresiones como terrible, horrible e insoportable.
- Poco realista y está en lo más profundo de la consciencia, forma parte de los propios valores fundamentales y de la identidad, suelen incluir contenidos acerca de sí mismo que pueden perjudicar en la consecución de objetivos personales.
- Absolutista o dogmática porque no representa una filosofía probabilística, se expresa en forma de demanda y exigencias. Generalmente estas ideas se han ensayado desde la infancia y a menudo están basados en exigencias narcisistas hacia uno mismo, los otros o el mundo.
- Estos pensamientos suelen conducir a afirmaciones, cómo:

a) Es horrible.

b) No puedo soportarlo.

c) Soy un tonto por no haber hecho esto.

- Da lugar a emociones psicopatológicas como: ansiedad y depresión. Si alguien ha disminuido en el trabajo últimamente y piensa que es terrible que haga todo tan mal puede llegar a sentir intranquilidad, por consecuencia lo bloqueará y disminuirá más su rendimiento, si en cambio piensa que va a esforzarse para hacerlo mejor, no es terrible ni el fin del mundo, en vez de sentir ansiedad sentirá preocupación, pero a pesar de ser una emoción negativa no le causa ningún daño, ni le impide actuar sino

al contrario le sirve de motivación.

- No ayudan a conseguir metas porque debilitan y bloquean a conseguir todo lo que se desea.

1.1.4 Síntomas

Santandreu (2018) sostiene que las ideas irracionales son más enfermizas que útiles, por consecuencia pueden llegar a enfermar físicamente a la persona, esto hace que no se desenvuelva en lo intelectual, como también interfiere en la capacidad de planificar y accionar para lograr objetivos personales, provocan inseguridad y hacen que la persona ya no lo vuelva a intentar después de un primer fracaso para evitar cualquier tipo de sufrimiento que regularmente se da en personas con baja autoestima. Para este autor la conducta es el reflejo del pensamiento; si se desea saber las ideas del ser humano, hay que observarlas, conocer cómo se relaciona con los demás, su sentir consigo mismo y con su entorno.

Escudero (2017) explica que las ideas irracionales no son reales, generan angustia y malestar en la persona, hacen actuar de determinada manera, parten desde una necesidad de aprobación, la creencia de que se debe tener éxito y ser competente en todo lo que se realiza, pensar que los demás deben ser castigados por los errores, sentirse ansioso ante las situaciones porque puede suceder algo terrible o catastrófico, como también el pensamiento de que es más fácil evitar los problemas y responsabilidades que afrontarlos, disponer de alguien más fuerte, creer que cada problema tiene una solución perfecta y no hay felicidad hasta encontrarla, a continuación se presentan algunos síntomas, los cuales son:

- Aparte de hacer sentir mal a la persona impiden realizar actividades positivas y el no tener una vida activa abre espacio a pensar en todo lo que no va bien o a reprochar que la vida no es como desea, lo cual confirma los pensamientos negativos una y otra vez; esto puede causar un sufrimiento innecesario y es evidente la frustración que vive la persona cuando se deja dominar por este tipo de pensamientos.

- Las personas que mantienen estos pensamientos no sólo lo demuestran con la conducta sino también a través del lenguaje corporal o posturas del cuerpo donde se puede observar; que está decaído, tiene mirada triste, mal humor, aislamiento y frustración.
- Las distorsiones cognitivas son síntomas de las ideas irracionales que el ser humano realiza de forma inconsciente y automática al procesar información de su entorno, como defecto del procesamiento de la información, ocultan, ignoran o disimulan la realidad e inducen a interpretaciones erróneas, con posibles consecuencias negativas del mundo, del futuro, de uno mismo y las relaciones interpersonales.
- Sentimiento de necesidad de apoyo e inseguridad en la persona, lo que significa una incapacidad para tomar decisiones por miedo a equivocarse.

1.1.5 Causas

Ellis (como se citó en Ruiz, Días y Villalobos, 2012) indica que la raíz de todo pensamiento irracional se centra en que las cosas se realizan por sí mismas; a partir de ello se inicia el auto diálogo disfuncional de manera inconsciente donde se experimenta una emoción desagradable y esto da como resultado un desequilibrio emocional; que causa problemas psicológicos debido a que las personas no se alteran por lo que pasa sino por lo que piensan acerca de lo que va a pasar, producto de experiencias traumáticas aprendidas en la familia, escuela y sociedad en general, en su mayoría se basan en la necesidad de aprobación de los demás, a continuación se presentan algunas causas, las cuales son:

- Todo pensamiento tiene un origen y significado, posiblemente este tipo de ideas se originó en la infancia por la vivencia de algún acontecimiento traumático que creó una necesidad o exigencia en la persona que lo vivió.
- Se asume que las experiencias vividas pueden afectar el proceso de adquisición de la perturbación psicológica, realmente es decisivo cómo la persona vive e interpreta experiencias.

- El contexto educativo en el que se desarrolla la persona puede potenciar o reducir la tendencia a pensar de manera irracional, importante resaltar que no todas las personas se ven influenciadas en la misma medida, aunque estén en el mismo contexto, como también en las personas sobreprotegidas durante la infancia por los padres como en personas que fueron abandonadas.
- Proviene de la propia familia y de la sociedad a la que el individuo pertenece, debido a que una forma inconsciente de aprender es por medio del modelado de figuras importantes en la vida; padres, maestros, amigos, entre otros.
- Son origen de las emociones y si no se desarrolla una fuerza emocional adecuada llegan a ser negativas en la cotidianidad, también consideradas como base del diálogo interno y por tanto influyen en la persona; con las creencias se evalúa las circunstancias de los acontecimientos de la vida y en base a ellas se obtienen conclusiones negativas como también positivas según el grado de inteligencia emocional desarrollado por la persona.

Generalmente no es lo que sucede en la vida de la persona lo que le afecta, sino cómo lo interpreta, cuando el individuo posee algún pensamiento irracional importante averiguar cuál es el origen del mismo debido a que la mayoría siempre tienen un significado que probablemente se originó desde la infancia o por algún suceso traumático que la persona experimentó en alguna etapa de la vida, como también provienen propiamente de la familia y la sociedad a la que pertenecen a través de figuras importantes; padres, maestros y amigos, se asume que estas experiencias pueden afectar el proceso de adquisición de la perturbación psicológica, por lo que realmente es decisivo cómo la persona vive e interpreta experiencias personales.

Mazariegos (2013) explica que en muchos sentidos importantes la sociedad en general y la manera de educar a los niños donde se toma como eje a la familia, inducen a pensar con falta de realismo, lógica, y a desarrollar sentimientos desordenados de ineptitud y resentimientos. Generalmente se recrimina tan severamente por ser ineficaces u hostiles, que se eligen defensas neuróticas para no admitir esas faltas y justificar su conducta, a la vez tales defensas impiden encarar estas ideas irracionales, por

consecuencia provocan dificultades para hacer algo constructivo con ellas, generan malestar en el individuo lo que impide la consecución de metas u objetivos personales en el futuro.

Benesch (2011) establece que las ideas irracionales provienen mayormente de la propia familia y de la sociedad a la que el individuo pertenece, hay personas que manejan ideas irracionales como algo que se acopla a su vida, por lo regular, los individuos que mantienen este tipo de creencias las justifican de manera dogmática. Albert Ellis creó una terapia racional emotiva que posee un enfoque conductual que consta de un método para modificar los núcleos cognitivos disfuncionales, descubrir la irracionalidad que subyace en los estados de perturbación psicológica y con el mismo restablecer emociones. En la terapia racional emotiva el ser humano es considerado como un organismo complejo con una fuerte tendencia a establecer metas, propósitos y tratar de conseguirlos. Importante hacer mención que cuando se posee este tipo de creencias es necesario averiguar cuál es el origen, porque en la mayoría tienen un significado que probablemente se dio desde la infancia o en cualquier etapa de vida por algún acontecimiento.

1.1.6 Consecuencias

Santandreu (2018) menciona que las creencias son ideas que el ser humano ha interiorizado de forma inconsciente y que sin darse cuenta dirigen los actos e impulsan a actuar de una u otra forma; son pensamientos rígidos, poco realistas que suele estar en lo más profundo de la consciencia y forman parte de los valores fundamentales de la identidad, generalmente incluyen contenidos; acerca de sí mismo, los demás, la vida y del mundo, por consiguiente, cuando se instalan en la mente generan pensamientos automáticos negativos que provocan emociones desagradables ante los sucesos, sentimientos inapropiados y conductas autodestructivas, a continuación se presenta algunas consecuencias, tales como:

- Depresión: es un trastorno mental que se caracteriza por un bajo estado de ánimo y sentimiento de tristeza, asociado a alteraciones del comportamiento, grado de actividad y pensamiento.

- Culpabilidad: afecto doloroso que surge de la creencia o sensación de haber traspasado las normas éticas personales o sociales, especialmente si se ha perjudicado a alguien.
- Ansiedad: preocupación y miedo intenso, excesivo y continuo ante diferentes situaciones o actividades cotidianas.

Es posible que se produzca taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio.

- Ira: emoción compuesta por un conjunto de sentimientos negativos, que pueden conllevar a actos de violencia.
- Adicciones: son un trastorno físico, psicológico y emocional, que origina una dependencia o necesidad hacia una sustancia y una actividad concreta.
- Violencia: uso intencional de la fuerza para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponer algo.
- Suicidio: es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida, las causas pueden ser muchas y suelen estar vinculadas a trastornos.

Bastida (2018) explica que las ideas irracionales son cogniciones evaluativas propias de cada ser humano con un sentido de tipo preferencial que se expresan en forma de: me gustaría, quisiera, no me gustaría, preferiría y desearía, se diferencian de las racionales porque son absolutas o dogmáticas, por naturaleza se expresan en forma de: tengo qué, debo, debería y estoy obligado a, provocan emociones negativas que interfieren en la persecución y obtención de metas personales; este tipo de pensamientos están en la base de conductas disfuncionales de aislamiento, depresión, alcoholismo y abuso de sustancias, por lo mismo juegan un papel importante en cómo la persona percibe el mundo y cómo se relaciona con éste.

El ser humano no puede controlar todo lo que le sucede, como tampoco las emociones, pero sí es posible ser consciente hasta qué punto las ideas irracionales toman el control

del pensamiento, en efecto es la interpretación sobre los hechos que genera malestar, por el contrario, el individuo que tenga la capacidad de cambiarlas podrá canalizar sentimientos y esto puede beneficiar en la toma de decisiones más asertivas, favorecer la consecución de metas personales, sobre todo una salud mental positiva y alcanzar un felicidad plena, por el contrario, puede llegar a afectar en el desenvolvimiento de la persona en la sociedad, el trabajo, la escuela y la familia.

Riso (2015) afirma que los pensamientos son conclusiones a las que se llega después de analizar y procesar los datos, si estas deducciones son inexactas, distorsionadas o equivocadas, es probable que la salud mental se afecte negativamente, aunque no es el único factor que influye en el malestar psicológico porque el pensamiento irracional dispara un sin número de emociones perturbadoras y destructivas como: ansiedad, depresión, inseguridad, baja autoestima, entre otros. A continuación, se presentan algunos pensamientos negativos en el ser humano, las cuales son:

- **Pesimismo crónico:** a las personas pesimistas las envuelve un halo de amargura, la vida de estos adultos o jóvenes oscila entre la desilusión y la tristeza, el optimismo para ellos es una peligrosa enfermedad que hay que erradicar, porque el mundo fue y será definitivamente una desgracia, el paquete desesperanzador está constituido por una serie de sesgos y actitudes cercanas a la depresión: descalificar lo positivo, magnificar lo negativo y estar preparado siempre para lo peor, como resulta obvio, la aplicación de este estilo hace que la vida pierda su encanto, si el mundo es un campo de batalla y el futuro es negro, el presente puede llegar a ser insoportable, el fatalismo mata la risa y la esperanza razonable, tal y como el autor lo plantea, existe una clara relación entre el pensamiento irracional y trastornos como la depresión.
- **Pensamiento dicotómico o de extremos:** si bien debe reconocerse que no siempre los extremos son malos y que incluso en ocasiones son útiles e imprescindibles, la tendencia a utilizar un pensamiento del todo o nada genera muchos problemas. Ver el mundo en blanco y negro aleja de la moderación y de la paz interior, infinidad de personas tanto adultas como jóvenes viven de forma amargada porque los hechos

de vida, de realidad y de naturaleza no concuerdan con su punto de vista.

- Pensamiento absolutista y categórico obliga a transitar por una carretera estrecha e incómoda plagada de deberías. El pensamiento dicotómico promueve un estilo cognitivo orientado a la crítica destructiva y al perfeccionismo salvaje. Si sólo existe lo bueno o lo malo, entonces no hay otra opción: soy bueno o soy malo. La consecuencia de tal planteamiento es que la compasión o el perdón dejarían de existir, ya que no habría justificaciones, atenuantes, disculpas o segundas oportunidades, todo o nada son peligrosas formas de pensar porque no dejan opciones. Si la mente se acostumbra a fluctuar de un extremo al otro, la ansiedad y la depresión serán inevitables.
- Pensamiento repetitivo y rumiador: rumiar es volver a masticar por segunda vez el alimento, por analogía, decimos que una persona es rumiadora mental cuando piensa de manera reiterada y obsesiva la misma cuestión. Por lo general el pensamiento repetitivo se localiza de manera obstinada en los porqués, el cómo y los qué de una emoción perturbadora, tratan de hallar una solución o un aplacamiento al malestar. Aunque a veces los pensamientos obsesivos puedan mostrar un consuelo aparente, las investigaciones muestran que en la mayoría de los casos el alivio esperado no se alcanza. Más aún, el pensamiento reiterativo puede llegar a enfermar a la persona porque actúa como un círculo vicioso que recicla la preocupación, ansiedad y alimenta el esquema negativo depresión.

Aunque la depresión es un trastorno con etiología diversa, definitivamente la forma de pensar, de interpretar el mundo, la vida, el futuro y la percepción de sí mismo, influirá notablemente sobre el estado de ánimo, y se constituirá como un agente mantenedor del trastorno o, por el contrario, una estrategia para mejorarla.

1.1.7 Tratamiento

Ellis (como se citó en Ruiz, Días y Villalobos, 2012) indica que la terapia racional emotiva intenta descubrir las irracionalidades de los pensamientos y con ello sanar las emociones dolorosas, dramatizadas y exageradas. Desde el punto psicológico, la idea

central de la teoría es la distinción entre creencias racionales e irracionales y su decisiva contribución en el desarrollo de las emociones, las conductas y los pensamientos adecuados o disfuncionales, utiliza una amplia gama de técnicas de intervención cognitivas, conductuales y emotivas, si bien todas ellas tienen un objetivo en común; modificar pensamientos o creencias, a continuación, se presenta cada una de ellas, las cuales son:

- a) Técnicas cognitivas: trabaja con las creencias y las percepciones; estudia y evalúa como pueden afectar tanto en los sentimientos como en el comportamiento de las personas, su trabajo consiste en modificar los pensamientos negativos para que el individuo pueda aprender formas más flexibles y positivas de pensar con el fin de mejorar el estado afectivo y emocional.
- Entrenamiento en la detección de ideas irracionales método abc: se le enseña a la persona el modelo y se buscan los pensamientos y creencias irracionales de tipo dogmáticos acerca de sí mismas, los demás y del mundo, la persona puede hacer autorregistros y así, poco a poco, mientras surgen las creencias y evaluaciones irracionales que estén en la base de las perturbaciones emocionales como también en la conducta, para luego debatir y refutarlas.
 - La flecha descendente o hacia abajo: técnica para detectar creencias irracionales que no son evidentes, trata de conducir al paciente con preguntas que le ayudan a conducir el significado personal más profundo de los pensamientos.
 - Técnicas de persuasión verbal: el debate entre la persona y el terapeuta para ver la validez de las creencias irracionales del paciente y adaptar el método científico a la media cotidiana. Hay una gran variedad de estilos de cuestionamiento, entre ellos; el método socrático, estilo didáctico, estilo humorístico y un estilo autorevelación.
 - Detectar síntomas secundarios.
 - Valoración del coste beneficio: valorar de forma continua las ventajas del uso o no de la aceptación incondicional de uno mismo, los demás y del mundo.

- Estrategias de distracción: permite distanciarse y tomar perspectiva de los problemas.
 - Modelado: fijarse en personas conocidas o desconocidas que viven con la filosofía de vida que se desea alcanzar.
 - Biblioterapia, audioterapia y videoterapia: leer libros de autoayuda, escuchar audios o ver vídeos facilitará que la persona cada vez se habitúe más a pensar y actuar en línea con ese pensamiento más racional, adaptado y realista.
 - Técnicas de solución de problemas: establecer planes para afrontar de forma concreta las adversidades que se presentan desde una mayor perspectiva y un mayor distanciamiento.
- b) Técnicas emotivas: ayuda a identificar los pensamientos y emociones que conducen a la autoderrota, revisa y pone a prueba la racionalidad de estos sentimientos, los reemplaza por creencias más productivas y convenientes.
- Imaginación racional emotiva: trata de entrenar a la persona para que pueda cambiar las emociones negativas inapropiadas por otras más adecuadas a las situaciones en las que suelen aparecer.
 - Técnicas de ataque de vergüenza: para trabajar las exigencias absolutistas.
 - Role playing.
 - Técnicas humorísticas: tratan de disminuir las exigencias de la persona sobre la seriedad de las cosas.
- c) Técnicas conductuales: se centra en el comportamiento humano y mira para erradicar el comportamiento no deseado o la mala adaptación, tiene como objetivo promover el cambio de comportamiento positivo.
- Desensibilización en vivo: se requiere que la persona haya aprendido a debatir y a sustituir creencias irracionales por otras más adaptadas. La persona debate pensamientos en situaciones reales que le provocan esos miedos intensos para que

se dé cuenta que puede tolerarlas.

- Reforzamientos: usar refuerzo positivo después de haber realizado tareas asignadas; como escuchar música, ver una película, salir con amigos, entre otros.
- Entrenamiento en habilidades: entrenarse en habilidades que se puedan necesitar como asertividad, habilidades sociales, hablar en público y cualquier otra que necesite.
- Prevención de recaídas: usar estrategias de autoayuda.

Alonzo (2013) establece la psicoterapia como base de la razón, debido a que algunas personas manejan ideas irracionales y hacen de su vida una dificultad, esto no se logra a través de canales domésticos, habituales o culturales, por lo general, estas conductas hacen de la vida de la persona una gravedad. Por ello debe acudir a un profesional, el experto de la salud mental es el último recurso que utiliza una persona después de los esfuerzos para cambiar situaciones y conductas. Fernández (como se citó en Alonzo, 2013) menciona que algunas psicoterapias son ingeniosas y poco convencionales, debido a que el proceso terapéutico es interpersonal, pues en la realidad tiene la forma de una relación personal. Por lo tanto, se da en vivo y en directo entre el paciente y el terapeuta.

Una terapia es importante porque se logran cambios de pensamientos en la persona y por lo tanto no puede ser por medios telemáticos, ya que no es funcional porque no existe un acuerdo general a la alianza terapéutica. Es decir, la calidad de comunicación no es igual a una sesión terapéutica donde está presente el terapeuta y el paciente. La mayoría de veces es importante buscar ayuda terapéutica para modificar pensamientos que afectan la conducta humana, y una de ellas es el manejo de ideas irracionales. También se indica que la psicoterapia se desarrolla en un contexto profesional, es decir, que la relación personal es asimétrica, como también las técnicas y procedimientos que se usan. Por lo tanto, no se puede confundir la terapia como una relación de amistad, debido a que las relaciones asimétricas se limitan a la información o a un buen consejo.

Una psicoterapia empieza en el momento en que el sujeto da suficiente información de historias en las que él cree que ha fracasado o ha sufrido. La misión del psicoterapeuta

es generar cambios en el manejo de pensamientos, independientemente de la técnica que se aplique. Sin duda alguna, se debería desterrar la palabra “paciente” de la psicoterapia por varias razones. Una de ellas es porque personas que solo llegan a una consulta, la cual es diferente a la que llega a solicitar el cambio y la que está más afectada por el problema. Pero algunos acuden a consulta por síntomas diferentes a los demás. Es importante que el sujeto se vea a sí mismo como agente y no paciente, tanto de su problema como de las soluciones del mismo.

Por otro lado, el terapeuta no puede ser cualquier sujeto, debido que la psicoterapia es una actividad intelectual y emocionalmente costosa. En una sesión es preferible que el terapeuta no maneje ideas irracionales y que tenga menos problemas que su consultante, debe ser emocionalmente estable. Es necesario que sea capaz de mantener una postura, que no exagere en alegría ni tampoco se dejen caer por fracasos, ni en la terapia ni en la vida personal.

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 remplazarlas 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.

1.2 Salud mental

1.2.1 Definición

Cabanyes y Monge (2017) menciona que la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de una persona dentro de la comunidad en donde se desarrolla; la perspectiva del ser humano en cuanto al bienestar emocional apunta hacia el desarrollo de ambientes, acciones que promuevan su felicidad que se expresa en la ejecución de las actividades que realiza, en las capacidades que tiene para hacer frente a las dificultades de la vida, en la posibilidad que tiene de trabajar de forma productiva, contribuir a su comunidad; es el fruto de todos los aspectos de la vida cotidiana ya que no solo depende de factores físicos sino también de factores psicológicos y ambientales, por lo tanto, se puede decir que el ser humano es vulnerable debido a que está expuesto a sufrir problemas de salud en cualquier momento de la vida.

Cárdenas (2013) explica que la buena salud mental ayuda a que las personas materialicen su potencial, superen el estrés de la vida, trabajen de forma productiva, hacen aportaciones a su comunidad, en compensación puede ser consecuencia de pobreza, una educación deficiente, desigualdad entre los géneros, violencia y otros problemas a nivel mundial. Puede ser abordada como un estado funcional del individuo; que se evidencia a través de una serie de conductas como: la capacidad intelectual, las relaciones interpersonales, las habilidades personales que permiten la adaptación a las influencias sociales y ambientales, va más allá de identificar y diagnosticar patologías mentales, el trabajo se enfoca en generar en las personas factores como: autoestima, fuerza motivacional, capacidad de disfrute, capacidad de reestructurar objetivos, aptitud para amar y desarrollar lazos afectivos profundos.

La salud mental no se circunscribe al campo médico y las variables biológicas, utilizar los criterios epidemiológicos como base para establecer la normalidad en el campo de la salud es un riesgo porque estos criterios las definen bajo el paradigma dominante de normalidad y se determinan porque los comportamientos se ajustan a la mayoría de personas, por lo que es necesario alejarse de esta perspectiva y abordarlo a partir de

las cualidades que determinan si una persona o grupo social está enferma, para luego trabajar en una deconstrucción del paradigma científico dominante de cada cultura. Luego, se considera un contexto que contemple los factores sociales, psicológicos y biológicos que; al relacionarse con los conflictos entre el desarrollo personal, permiten la conformación colectiva y el cambio social, permiten la conformación de una personalidad estable que genera el desarrollo potencial de la persona; finalmente se evalúan las habilidades mentales, cognitivas, relacionales y afectivas, a continuación se presentan aspectos a evaluar para identificar el estado de salud mental de una persona, las cuales son:

- Manejo de temores y capacidades.
- Competencias y responsabilidades.
- Manutención de las propias necesidades.
- Cómo afronta las propias tensiones.
- Relaciones interpersonales.
- Forma en que dirige una vida independientemente.
- Comportamiento ante situaciones difíciles y la modalidad de resolver problemas.
- Superación de momentos traumáticos.

Todos estos criterios permiten valorar cualitativamente el nivel de salud mental de los individuos, hablar de ella significa estudiar más allá de un factor epidemiológico porque es necesario considerar el sentimiento de bienestar subjetivo que subyace en los mecanismos psicológicos que afectan positiva o negativamente en la preservación o recuperación de la misma. La persona que mantiene bienestar emocional debe mantener un equilibrio ante la diversidad de tensiones a las que está expuesto, esto debe permitir vivir una vida feliz satisfactoriamente, por otro lado, estar consciente de las propias capacidades que implica la acción de conocerse a sí mismo, las fortalezas, debilidades y ponerlas en práctica en el diario vivir.

Barraza (2013) sostiene que la salud mental es un estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales, donde el individuo se encuentra en condiciones de conseguir una síntesis satisfactoria de las tendencias instintivas potencialmente antagónicas, así como de mantener y formar relaciones armoniosas con los demás, participar constructivamente en los cambios que pueden introducirse en el medio ambiente físico y social; por tanto es muy importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez, la adolescencia hasta la edad adulta, también ayuda a determinar el manejo de estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes, la ausencia puede afectar en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan frente a las situaciones de la vida.

1.2.2 Fundamentos teóricos

Cabanyes y Monge (2017) sostiene que la salud mental es un recurso importante para los individuos, familias, comunidades y naciones, contribuye a las funciones de la sociedad y tiene un efecto sobre la productividad general, abarca a todas las personas por que se genera en la vida diaria como también en: el hogar, escuela, lugar de trabajo y actividades recreativas, son diversas las circunstancias que en la actualidad influyen en las condiciones de su bienestar emocional a partir de un enfoque multifactorial se asocian a condiciones de tipo biológico y psicosocial, al interactuar pueden afectar de forma diferente sobre ellos, a continuación se presenta aspectos que la fundamentan, las cuales son:

- **Autopercepción:** consiste en percibir las emociones, la personalidad, las ideas, los deseos, entre otros, en definitiva, conocerse de la manera más íntima posible para poder formar una opinión sobre sí mismo, es lo que se conoce como introspección; al hacer introspección se puede pensar que se realiza una comparación que se hace del mundo exterior en relación a sí mismo y al comportamiento que se tiene, es el pensamiento de lo que se hace realmente, una deducción que se realiza a partir de los variados estímulos externos, que conducen a variadas acciones que se ponen en práctica en determinados momentos; intentar mirar dentro y enfrentarse con lo que existe. La autopercepción es individual y personal, por lo cual cada quien guía

el propio camino y toma propias decisiones.

- Autoestima: es el sentimiento de valoración propia del ser y la manera de ser, y los rasgos corporales, mentales, y espirituales que configuran la personalidad, una adecuada autoestima, unida a una opinión positiva que tiene sobre sí misma promoverá la capacidad de las personas para desarrollar destrezas, habilidades y se incrementará el nivel de seguridad personal. La autenticidad favorece la salud mental de la persona, al no lograrlo se originan sentimientos encontrados, puede padecer trastornos psicosomáticos, enfermedades psicológicas, depresiones, sufrimiento y neurosis.

El ambiente familiar es el principal factor que influye en la formación del sí mismo, por lo tanto en este la persona mientras crece y conforma su personalidad, incorpora valores, costumbres, reglas que aprende en su entorno que en ocasiones son acertadas como también desacertadas, el autoestima es un elemento para la personalidad, conforma los sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismo y su valor propio; con esto se consolida el logro de la identidad y de la adaptación en la sociedad.

Miller (2010) menciona que la autoestima es denominada en psicología como amor propio o auto apreciación, es la percepción emocional profunda que las personas tienen de sí mismas, también puede expresarse como el amor hacia uno mismo. Es un sentido del valor, sentido positivo sobre uno mismo y las propias habilidades, una persona con buena autoestima se siente respetada, valorada y capaz de hacer las cosas con éxito y de manera independiente.

- Pensamiento: una buena salud mental depende de ella ya que desde ahí viene todo lo que puede afectar al ser humano desde el exterior, es por ello que se debe procurar mantener pensamientos positivos, pues se ha comprobado que las personas que mantienen estos pensamientos son más alegres, optimistas y hasta viven por más tiempo, por lo que se considera que gozar de buena salud mental depende del foco en que la persona visualice la vida; si se piensa en positivo se obtienen mejores resultados, es decir, se puede transformar un episodio traumático que pudo haberse obtenido en el pasado y que probablemente es una causa de

alguna enfermedad mental.

- **Estrés:** es la respuesta del cuerpo ante cualquier exigencia. Puede considerarse como respuesta orgánica o fisiológica frente a cualquier situación de tensión, en ocasiones aparece a partir de pensamientos negativos, es así como las observaciones negativas hacia otras personas, las burlas, la presión social, las expectativas hacia un individuo, puede generarlo.
- **Depresión:** es una enfermedad que ataca el organismo, como también el estado de ánimo. Puede llegar a comprometer el estado de ánimo, la forma de pensar y de percibir la realidad, el ciclo del sueño normal, así como el ciclo de la alimentación, puede tener variadas manifestaciones, entre ellas; perder el interés por las actividades que le producen interés a la persona.

1.2.3 Características

Gallardo (2018) afirma que el bienestar emocional es un aspecto importante que en ocasiones se descuida no obstante es imprescindible prestar atención a señales de alarma que pueden avisar de un posible bache emocional, de lo contrario puede llegar a desarrollar una enfermedad o trastorno mental. La persona que goza de salud mental será capaz de llevar una vida estable que mantiene el control de los altibajos emocionales, contribuye de manera positiva en la comunidad, es capaz de superar obstáculos de manera satisfactoria, tiene autocontrol, desarrolla estrategias de afrontamiento, mantiene comunicación asertiva y relaciones íntimas satisfactorias.

Ginsberg (como se citó en Gallardo, 2018) indica que la salud mental implica un estado de bienestar no solo a nivel físico sino también psicológico, tiene relación con: el raciocinio, las emociones o el comportamiento frente a situaciones de la vida desde adaptarse a los cambios, enfrentar crisis y establecer relaciones significativas, por lo que se considera importante debido a que no aparece de la nada sino es producto de un largo proceso de desarrollo donde influyen factores biológicos, ambientales y biográficos, su déficit puede contribuir a desarrollar enfermedades somáticas y afectivas como: ansiedad y depresión, a continuación se presenta algunas características, las

cuales son:

- La persona de buena salud mental trabaja por el mejoramiento del ser humano, acepta a las personas como son y situaciones en la medida que las encuentre.
- Se siente elemento constitutivo del grupo al que pertenece y mide las satisfacciones por lo que es capaz de darlo a los demás.
- Tiene conocimiento de su relación con el universo y su vida está orientada hacia la última realidad.
- Conoce sus propias limitaciones y posee una dosis equitativa de confianza en sí misma.
- No se siente deshecho por conflictos interiores, sino que su personalidad está integrada como totalidad.
- Enfrenta el problema con sentido real y constructivo, no confunde evasión con solución.
- Dirige la vista hacia adelante, mira el futuro no al pasado con intereses vivos y crecientes que lo muevan, solamente piensa en que la vida está por venir.

Gozar de buena salud mental es importante puesto que puede ayudar hacer frente los problemas de la vida; por lo general las personas que gozan de bienestar emocional han aprendido maneras saludables de lidiar con el estrés y aceptar los problemas como parte normal de la existencia humana, sin embargo muchas situaciones pueden perturbar y llevar a la persona a fuertes sentimientos de tristeza, estrés y ansiedad, sin descartar que también pueden tener problemas emocionales que a menudo tienen una causa física producto de un desequilibrio químico en el cerebro y de esta manera desencadena enfermedades mentales desde un estrés, problemas en la familia, el trabajo y la escuela.

1.2.4 Importancia

OMS (2017) refiere que muchos de los problemas de salud mental pueden aparecer al final de la infancia o al comienzo de la adolescencia, como también no sólo es la ausencia de trastornos mentales sino es saber vivir con buena calidad de vida que incluye un doble componente; el bienestar de los individuos que se centra en el componente psíquico y la comodidad en las relaciones, ambos están relacionados porque el componente psíquico tiene mucho que ver con las relaciones que el ser humano establece con los demás con quienes comparte su día a día; según estudios realizados, la depresión constituye la principal causa de comorbilidad en los jóvenes por que puede tener efectos importantes en el bienestar en general asociado a diversos problemas sanitarios y sociales.

La salud mental incluye bienestar emocional, psicológico y social, su deficiencia afecta la manera en que el individuo piensa, siente y actúa ante la vida, como también ayuda a determinar cómo maneja el estrés, se relaciona con los demás y toma decisiones, es importante en todas las etapas de la vida y hay muchos factores que pueden afectarla donde se puede incluir: los biológicos, las experiencias de vida, antecedentes familiares sobre el desarrollo de diferentes trastornos, estilos de vida desde la dieta, actividad física y consumo de sustancias, cuando se trata de emociones puede ser difícil saber qué es normal y qué cosas no, a continuación se presenta algunos signos de advertencia, las cuáles son:

- Cambio en hábitos alimenticios o de sueño.
- Aislamiento de los demás y actividades que disfrutaba.
- Tiene nada o poca energía.
- Siente vacío o como si ya nada importara.
- Tiene dolores y molestias inexplicables.
- Se siente impotente o sin esperanza.

- Se siente inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado.
- Tiene cambios de humor severos que causan problemas al relacionarse.
- Escucha voces o cree en cosas que no son ciertas.
- Piensa en lastimarse a sí mismo o a otros.
- No puede realizar actividades diarias como cuidar de los hijos o ir al trabajo.

Gallardo (2018) menciona que la falta de salud mental es un problema que afecta gravemente a la población mundial; el suicidio está catalogado como una de las principales causas de muerte, problemas de ansiedad y depresión que se relacionan con enfermedades físicas y cardiopatías, su importancia reside en la estrecha relación del bienestar y la supervivencia, de este modo mantener felicidad y estabilidad aumenta en el ser humano esperanza de vida porque permite que sea capaz de afrontar los retos de vida, está físicamente saludable, tiene relaciones sanas, hace aportes a su comunidad, trabaja en forma productiva, por esta razón las personas que gozan de ella son conscientes de los pensamientos, sentimientos y comportamientos.

1.2.5 Determinantes

OMS (como se citó en Cárdenas, 2013) indica que los factores que determinan o condicionan la salud mental son aquellos que mejoran o amenazan el bienestar del ser humano, para desarrollarlo tomaron en cuenta los indicadores de pobreza, el nivel educativo de las personas y las comunidades; los datos que presentaron indicaron que los riesgos más evidentes en el mundo contemporáneo están relacionados sobre todo con las presiones socioeconómicas. Están vinculados a las condiciones sociales, psicológicas y biológicas en que los individuos se desarrollan, desde esto, posiblemente su deficiencia se relaciona con experiencias cotidianas que se percibe como inestable, amenazada y violenta.

Entre los factores sociales que están asociados con problemas de salud mental se

puede encontrar, las siguientes:

- Cambios sociales rápidos.
- Condiciones de trabajo.
- Acoso laboral.
- Discriminación de género.
- Exclusión social.
- Estilos de vida poco saludables.

Entre los factores psicológicos que están asociados con problemas de salud mental se puede encontrar, las siguientes:

- Características individuales de vulnerabilidad y riesgo.
- Características psicológicas específicas de la persona.

Desde la perspectiva médica, se ha determinado que los trastornos mentales se originan de:

- Características biológicas, específicamente las que están relacionadas con el sistema nervioso.
- A través de factores genéticos o de desequilibrios bioquímicos cerebrales.

González y Velarde (como se citó en Cárdenas, 2013) mencionan que los factores sociales, desde un marco multidimensional afectan la salud mental del individuo y las comunidades que se constituyen a partir de características culturales de cada comunidad, por ejemplo: estilos de vida, valores y las formas que cada grupo social tiene para construir su experiencia en comunidad. Estudios realizados con un grupo de niños y adolescentes que provienen de ambientes caracterizados por la conflictividad social, económica y pobreza, demostraron que los que provienen de ambientes con

estas características se mostraron más afectados en su salud física y emocional a diferencia de los que pertenecen a la clase social rica.

Spicker (como se citó en Cárdenas, 2013) menciona que la pobreza va más allá de tener un ingreso relativamente bajo si no se origina de condiciones: sociales, económicas y materiales relacionados entre sí afectan la calidad de vida de una persona o comunidad, tanto el bajo ingreso económico que se caracteriza por una carencia marcada en la situación de necesidades básicas que se da en un grupo social particular con dificultades para el acceso a recursos como: educación, vivienda, agua potable y asistencia médica, también se asocia a una condición solitaria de desesperanza, baja autoestima y desfallecimientos que conlleva a problemas de salud mental y genera; tristeza, dolor de cabeza, enfermedades de la piel e infecciones.

La Organización Panamericana de Salud (2010) sostienen que las mujeres tienen mayor riesgo de problemas mentales porque realizan trabajos sin remuneración como: el cuidado de los hijos, las tareas domésticas y de la casa en general, también son propensas a sufrir violencia y coerción por parte de la pareja, menos propensas a tener acceso a factores protectores como la participación en educación, empleo bien remunerado y en decisiones políticas, de tal manera que con mayor frecuencia presentan condiciones sociales de manera persistente, entre los factores de riesgo para la salud mental se puede mencionar: la pobreza, la falta de apoyo social, el bajo nivel educativo, las experiencias desagradables de vida y el desempleo.

Benavente (2013) indica que en estudios realizados se ha demostrado que la migración tiene efectos devastadores no sólo en lo económico, político y cultural sino también afectivos y emocionales. Algunos estresores más frecuentes en las personas que migran son: soledad, duelo por el fracaso del proyecto migratorio, la lucha por la sobrevivencia y el miedo, también se puede desarrollar patología como causa de desempleo, inseguridad en el trabajo y la degradación de este. En sí la migración no causa directamente un deterioro en la salud mental sino lo que impacta el psiquismo de la persona es la situación social a la que se enfrenta, usualmente se caracteriza por falta de empleo, malas condiciones vivienda y las experiencias traumáticas antes, durante y después de que se haya emigrado.

Benavente (2013) menciona que los factores psicológicos son rasgos o características intrínsecas de la persona que determinan su conducta consigo misma y con los demás. Los psicólogos como profesiones de la salud que se han formado y desarrollado capacidades que les permite acompañar a los grupos sociales en la transformación de la realidad, a través del conocimiento de las técnicas de investigación pueden producir datos para aproximarse a la realidad individual y social desde el origen de la enfermedad mental, por ejemplo: partir de la personalidad como constructo y características que determinan la manera con la que el individuo se relaciona con el mundo.

Para la psicología las actitudes son uno de los elementos más importantes en la relación del individuo con el mundo porque es la predisposición que tiene una persona a responder de una forma determinada frente a un estímulo, esta respuesta es aprendida en el contexto de la familia, la escuela y las otras instituciones donde se ha desarrollado durante su infancia y adolescencia, la salud mental está relacionada con ella porque las actitudes que la persona tiene en su relación con el mundo, la configuración familiar y modelos de crianza son importantes, generalmente los problemas típicos durante la vida adulta son la depresión, la agresividad, la baja autoestima y la ansiedad están relacionados a experiencias personales, por tanto aspectos como el apoyo, el afecto, la comunicación y la promoción de la autonomía son características de las personas que promueven la salud mental dentro de la educación de los hijos.

Según Manes (2013) el papel de los genes en las enfermedades psiquiátricas es tema de gran discusión científica actual, según el autor en las enfermedades mentales el factor genético no es suficiente para su desarrollo, los genes determinan una predisposición y para que la enfermedad se desarrolle se debe interactuar con algún factor o estresor ambiental. Estudios realizados han demostrado que en la mayoría de los casos existe un familiar directo con algún desorden mental grave, como esquizofrenia o enfermedad bipolar por lo tanto se considera que este es un indicador determinante de un 10% de probabilidades de riesgo sobre los hijos.

1.2.6 Valor intrínseco

OMS (2013) indica que la salud mental contribuye a todos los aspectos de la vida

humana, tiene valores intrínsecos para la persona, la sociedad y la cultura, como también una relación recíproca con el bienestar, la productividad de una sociedad y los miembros; puede ser considerado como un recurso individual que contribuye a la calidad de vida, lo cual es importante para las familias, comunidades y naciones; por consiguiente, tiene que ver con el diario vivir y la manera en como las personas se relacionan; tanto en el seno familiar, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad; también comprende la manera en que cada uno armoniza los deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas en el diario vivir; existen algunas características de las personas que están mentalmente sanas, entre ellas se encuentran las siguientes:

- a) Satisfacción personal: estar feliz con la vida que se vive, estar en paz mentalmente por las acciones que se realizan y complacidos por los resultados que se obtienen.
 - No están abrumados por las propias emociones (rabia, temores, amor, sentimiento de culpa o preocupación).
 - Tienen actitud tolerante, despreocupada, respecto a sí misma y los demás.
 - No subestiman ni sobre valoran las actividades.
 - Consiguen placer en las cosas simples de la vida cotidiana.
- b) Se sienten bien con los demás: tienen capacidad de entender de qué manera otros se sienten y poder guiar la interacción con ellos.
 - Son capaces de amar y tener en consideración los intereses de los demás.
 - Las relaciones personales son satisfechas y duraderas.
 - Les gusta confiar en los demás y sentir que otros confían en ellos.
 - Respetan y aceptan a los demás tal y como son.
- c) Son capaces de satisfacer las demandas que la vida les presenta: capacidad de

enfrentar los problemas a medida que se presentan.

- Aceptan responsabilidades.
- Planifican el futuro, al que enfrentan sin temor.
- Tienen mente abierta a nuevas experiencias e ideas.
- Hacen uso de dotes y aptitudes.
- Fijan metas ajustándose a la realidad.

Tabla núm.2

Valor intrínseco de la salud mental

Es esencial	Para el bienestar y funcionamiento de los individuos.
Es un recurso	Importante para los individuos, familias, comunidades o naciones.
Contribuye	A las funciones de la sociedad y tiene un efecto sobre la productividad general.
Abarca	Todas las personas porque se genera en la vida diaria, en la casa, en la escuela, en el lugar de trabajo y actividades recreativas.

Fuente: elaboración propia con base a OMS (2013).

1.2.7 Prevención

Cabanyes y Monge (2017) menciona que existen factores de protección que logran que un individuo tenga menor probabilidad de padecer un trastorno; están relacionados con aquellos recursos personales, sociales, institucionales y ambientales que funcionan a favor del desarrollo psíquico humano y tratan de evitar o impedir que se genere un malestar emocional, también fortalecen la capacidad de adaptarse y enfrentar

demandas de la vida; estudios realizados determinaron que los factores protectores que fortalecen el bienestar psicológico son; el optimismo, la esperanza, la autoestima, los valores y la inteligencia emocional.

Los factores de protección hacen referencia a las condiciones que mejoran la resistencia del ser humano, desde esta perspectiva las intervenciones en salud mental se enfocan en el fortalecimiento de factores personales relacionados con una personalidad creativa y con la percepción de sí misma, desarrollo de la confianza, de las habilidades sociales de comunicación, los factores de protección familiar como también influyen y se caracterizan por estar organizados alrededor de un sistema de relaciones fundamentales en; la afectividad, la expresión de sentimientos, los vínculos positivos, el desarrollo personal y la autonomía. Al ser la familia un círculo social que genera cariño y seguridad se convierte en el mayor generador de protección para todos los miembros, a continuación, se presenta una serie de maneras de prevención de la salud mental, las cuales son:

- Activar el cerebro: para evitar que el cerebro se sumerja en los problemas y llegar saludable a la vejez, es recomendable estimularlo con juegos o actividades que exijan un alto nivel de concentración y pensamiento crítico.
- Alimentación saludable: si se mantiene buenos hábitos saludables de vida puede contribuir a mejorar el estado físico y estado de salud mental, por tanto, estos hábitos son positivos para la salud en general, de esta manera se puede evitar que aparezcan problemas de ansiedad.
- Trazar objetivos alcanzables: trazar objetivos que estén al alcance de la persona, además de poner objetivos, elaborar un plan de vida y mantener hábitos saludables como, por ejemplo: hacer ejercicios y mantener la motivación en lo que se realiza.
- Crear buenas relaciones: mantener buenas relaciones interpersonales siempre será positivo para una buena salud mental, las relaciones tóxicas no van a dar ningún beneficio y sólo causarán más preocupaciones.

- Mantener una actividad física: es necesario que se haga con regularidad y constancia, tener una rutina de ejercicios establecida y ponerla en práctica también podrá beneficiar; una mejor autoestima, tener deseo de superación, eliminar la ira, estrés y ansiedad.

Mondadori (2017) comenta que en diversas ocasiones se viven momentos bastante difíciles en relación a la estabilidad económica, laboral y social, esto no solamente influye en la estabilidad psicológica sino también en el diario vivir donde no se logra disfrutar de las bellezas que brinda la vida, para este autor es normal manejar ciertos grados de estrés y ansiedad, pero si no se aprenden a controlar las consecuencias generalmente negativas pueden llegar a afectar la salud mental, para atravesar estos momentos de adversidad la relajación podría ser una herramienta que pueda permitir afrontar estas dificultades desde otra perspectiva, involucra aprender a tomar descansos, descubrir y localizar donde 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 o un bosque, se debe pensar en ese lugar mientras se 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, pensar en positivo permite alcanzar un estado de relajación.
- Es importante tomar en cuenta que al principio puede ser difícil 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.

Mondadori (2017) 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 tanto: los 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.

El proceso para aprender a valorarse y desarrollar una autoestima positiva empieza a temprana edad y continúa toda la vida. En numerosas ocasiones pueda que la persona recibió el aprecio necesario durante la niñez o por el contrario demasiada protegida y no se le dio la oportunidad de aprender a confiar en su potencial, en sí misma y realizar diferentes actividades independientemente, puede afectar en su autoestima. El ser humano cuenta con la capacidad de aprender a valorarse, respetarse, aceptarse tal como es y a la vez ser apreciado por los demás, las experiencias enseñan a adaptar, aprender y valorar la vida.

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 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.

Es importante mencionar que la teoría investigada sobre ideas irracionales y salud mental proporciona un respaldo científico ya que se citan autores e instituciones profesionales en la materia, en conclusión se considera que la existencia de creencias irracionales puede generar malestar emocional y distorsiones cognitivas de forma inconsciente al momento de procesar información del entorno, ocultan, ignoran y disimulan la realidad e inducen a interpretaciones erróneas con posibles consecuencias negativas del mundo, el futuro, de la misma persona y las relaciones interpersonales, esto puede afectar de manera significativa en la salud mental, por lo que es importante cambiar de pensamientos e ideas ya que esto puede favorecer en el desarrollo de bienestar emocional.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las ideas irracionales son pensamientos inútiles, falsos e innecesarios que pueden generar malestar emocional; empiezan a formarse en los primeros años de vida, con la educación que se recibe de los padres, la familia y en la sociedad, estos pensamientos son perjudiciales porque pueden obstaculizar el camino para la consecución de los objetivos personales, por consiguiente, la salud mental es un estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual que permite a las personas desenvolverse de manera responsable en el entorno, social, familiar y laboral; así como gozar de una calidad de vida y bienestar personal, por lo tanto gozar de bienestar emocional es fundamental para una calidad de vida.

En la sociedad guatemalteca se vive escenarios críticos, desde la economía, la educación, la seguridad, entre otros, que afecta de alguna manera a toda la población; durante la adolescencia se da una amplia gama de interacciones dinámicas entre el desarrollo físico, sexual y cerebral, también riesgos como el estrés y la violencia que pueden inferir en la salud mental; las ideas irracionales pueden afectar el comportamiento ya que es potencialmente peligroso idealizar un pensamiento a cada instante, no obstante, todas las personas poseen ideas y creencias, pero no todas poseen un carácter racional, algunas son irracionales y tienen la posibilidad de afectar el bienestar emocional ya que estos no suceden de forma aislada sino puede influir la ansiedad y depresión que son problemáticas de salud a nivel mundial, factores como una mala alimentación o falta de ejercicio físico, la exclusión social o el estigma son factores que pueden generar trastornos mentales.

Es de vital importancia hacer una intervención oportuna en la adolescencia para desarrollar capacidades y habilidades necesarias para el manejo de ideas irracionales y que no se conviertan en una limitante en la consecución de objetivos, con el fin de favorecer la salud mental ya que ésta no sólo hace referencia a la ausencia de trastornos mentales sino va más allá y tiene que ver con el diario vivir, la forma de relacionarse con los demás en el entorno familiar, escolar, laboral y social, por consiguiente, se formula la siguiente interrogante ¿Cuáles son las ideas irracionales reportadas en la literatura científica que afectan la salud mental de los adolescentes?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

- Identificar desde la revisión de la literatura científica las ideas irracionales que afectan la salud mental de los adolescentes.

2.1.2 Objetivos específicos

- Conocer las ideas irracionales en la etapa de adolescencia.
- Establecer las características de la salud mental en los adolescentes.
- Determinar las ideas irracionales con mayor prevalencia en los adolescentes.

2.2 Variables

- Ideas irracionales
- Salud mental

2.3 Definición de Variables

2.3.1 Definición conceptual de las variables o elementos de estudio

Ideas irracionales

Santandreu (2018) define las ideas irracionales como aquellas ideas negativas que se caracterizan por ser falsas e inútiles; que producen malestar y debilidad emocional, así mismo, son barreras mentales que llevan a mantener emociones y conductas contraproducentes que surgen como consecuencia directa de la interpretación errónea de los sucesos, ya que al producirse un acontecimiento, la persona analiza la información y la interpreta en función a las creencias, valores y vivencias, estas interpretaciones generan diferentes emociones que son las que determinan la conducta, generalmente son aprendidas en el seno familiar y son cultivadas en el entorno social,

de manera inconsciente por lo que no se tiene control sobre ellas, ya que habitualmente se aprenden y se adoptan de figuras importantes en la vida.

Salud mental

La Organización Mundial de la Salud –OMS- (2013) define la salud mental como un estado de equilibrio emocional, cognitivo y conductual, que permite al individuo desenvolverse de manera responsable en su entorno familiar, social y laboral, es un componente integral y esencial de la salud en general; tanto así que no hay salud sin salud mental; por lo que significa gozar de un bienestar y calidad de vida, enfrentar el estrés de la vida, tener relaciones sanas, trabajar productivamente y alcanzar un completo potencial, está determinada por múltiples factores socioeconómicos, biológicos y medioambientales, es algo más que la ausencia de trastornos mentales e importante en todas las etapas de la vida; la niñez, la adolescencia hasta la adultez y vejez.

2.4 Alcances y límites

El enfoque de la investigación va en identificar las ideas irracionales que afectan en la salud mental de los adolescentes.

Dentro de las limitantes de esta investigación está la pandemia que vino a afectar todo artículo e investigación, sin embargo, no fue impedimento para que se llegara a realizar. Se documentó sólo sobre adolescentes, lo que significa que los estudios de investigación no pueden ser generalizadas, y esto denota que solamente serán significativas para esta población.

2.5 Aportes

Para Guatemala una perspectiva nueva sobre el tema; a la sociedad una investigación con fundamentación científica en vía de identificar las ideas irracionales que afectan en la salud mental de los adolescentes.

A la Universidad Rafael Landívar, se aporta una investigación monográfica sobre las ideas irracionales y salud mental en los adolescentes; a la facultad de humanidades de

la Universidad Rafael Landívar, se proporción una fuente de información accesible, con el fin de favorecer las investigaciones futuras; a los profesionales del área de psicología un estudio monográfico para reforzar conocimientos para su formación como profesionales de la salud mental.

III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1 Sujetos

La presente investigación sobre el tema: ideas irracionales y salud mental, está proyectada en adolescentes, la población se considera a nivel general, únicamente se deja en manifiesto que son pertenecientes a áreas urbanas, rurales y mixtas, de diferentes religiones.

3.2 Procedimiento

- Selección de temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elección y aprobación del sumario: de dos temas de interés que fueron enviados para su revisión, se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: realización del perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes: se recopila información de estudios previos relacionados con el tema de tesis como sustento, mediante artículos científicos escritos en revistas, periódicos, blogs, tesis de pregrado o posgrado, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio y los contenidos de elección, deben tener referencia bibliográfica de diez años de antigüedad.
- Realización del marco teórico: que respalda y fundamenta el tema de investigación, donde se debe consultar y citar autores especialistas con las ediciones más actualizadas y teorías más importantes sobre el tema.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del marco teórico y problemática observada.
- Selección de teoría para enriquecer el procedimiento monográfico.
- Acceso a las bases de datos: lo que permite el análisis y selección de documentación oportuna.
- Identificación teórica: selección de las investigaciones y fundamentos teóricos que respaldan los objetivos de indagación.
- Análisis de resultados: esquemas de la ruta de investigación que manifiestan la exploración y delimitación de la documentación.
- Elaboración de discusión: síntesis en función de la búsqueda y resultados de la

teoría de antecedentes y marco teórico, confrontación entre del marco teórico con búsquedas nuevas y la perspectiva del investigador en el cual se busca dar respuesta a los objetivos.

- Elaboración de conclusiones: debe responder a los objetivos planteados.
- Referencias bibliográficas: es la bibliografía utilizada para la elaboración de la tesis, por medio de los lineamientos de las normas APA 2013, sexta edición.

3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología

Arias (2012) menciona que el tipo de investigación exploratoria, es aquella que se efectúa sobre un tema y objetivo poco estudiado o que se desconoce para la indagación profunda del mismo. El autor señala que el estudio procede en el caso cuyo objetivo no haya sido indagado con anterioridad o bien al mismo no hayan podido construirse mayores preparaciones, el cual lleva a la persona a realizar una investigación profunda a fin de poder llevar a cabo el objetivo y poder determinar aspectos de relevancia sobre la misma.

Aguilera (2018) explica que el diseño de investigación revisión sistemática, es una indagación que recopila y brinda un resumen sobre un tema determinado, orientado totalmente a responder una pregunta de investigación. Debe ser realizado de acuerdo a un diseño preestablecido, el centro de estudio no es directo con casos clínicos o pacientes clínicos sino estudios adquiridos por recursos electrónicos que se obtienen por medio de la indagación del mismo.

Caballeros y Arias (2013) menciona que el enfoque descriptivo es un método científico que implica observar y describir el comportamiento del sujeto sin influir sobre él de ninguna manera, este tipo de investigación examina sistemáticamente y analiza la conducta humana personal y social en condiciones sociales, y en los distintos ámbitos (familia, comunidad, sistema educativo formal, trabajo, social, economía, política, religión, entre otros).

Temporalidad de ejecución: para efecto de la investigación se utilizó una temporalidad de 10 años (2010 al 2020) donde se analiza, indaga y ejecuta a través de campos la

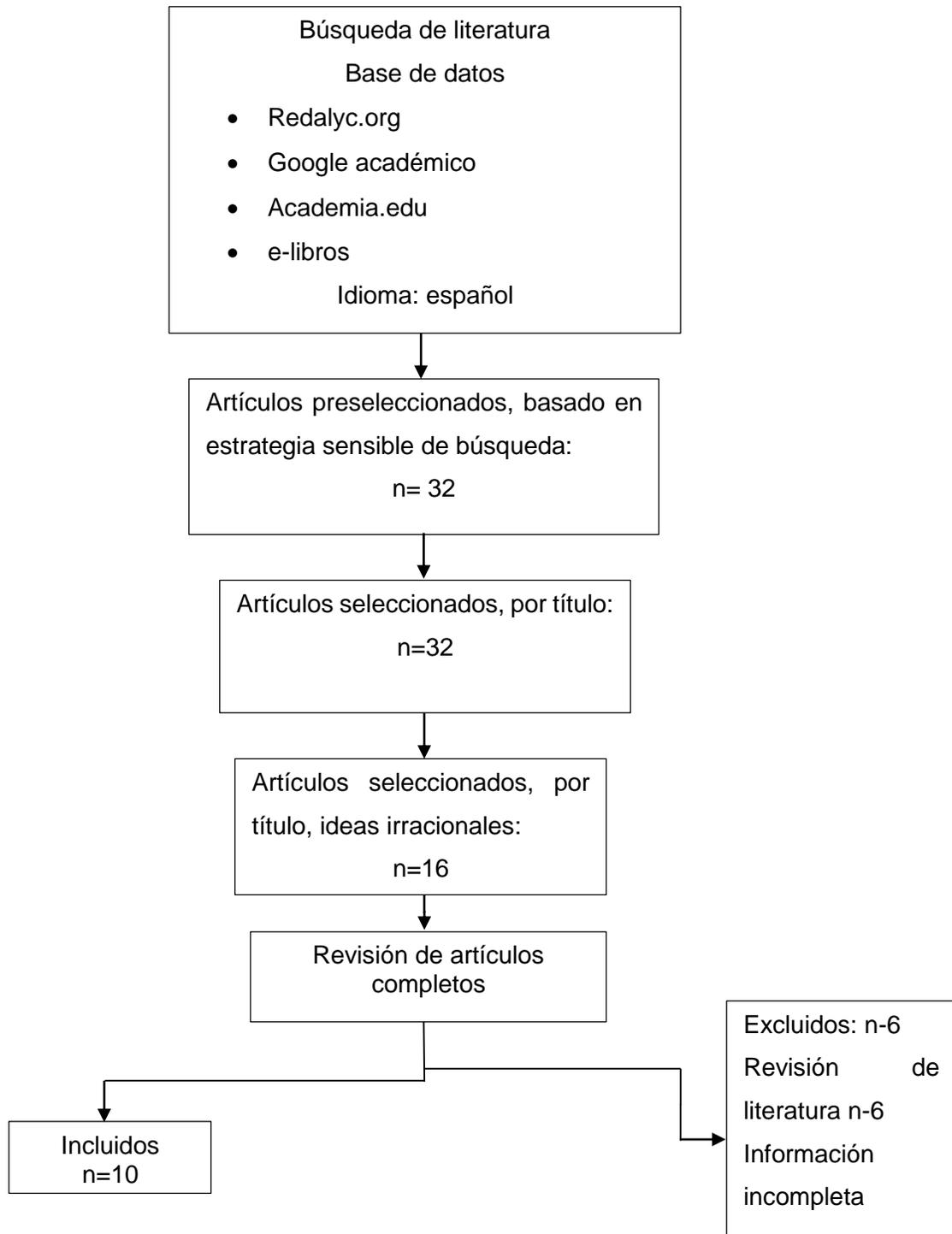
búsqueda y redacción de diferentes investigaciones previas para el respaldo y ejecución de la monografía.

Documentos: para efecto de la investigación se utilizaron tesis, artículos, revistas y libros, de origen nacional e internacional, con características de ser científicas, indexados que respondena la naturaleza de los objetivos de la investigación.

IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

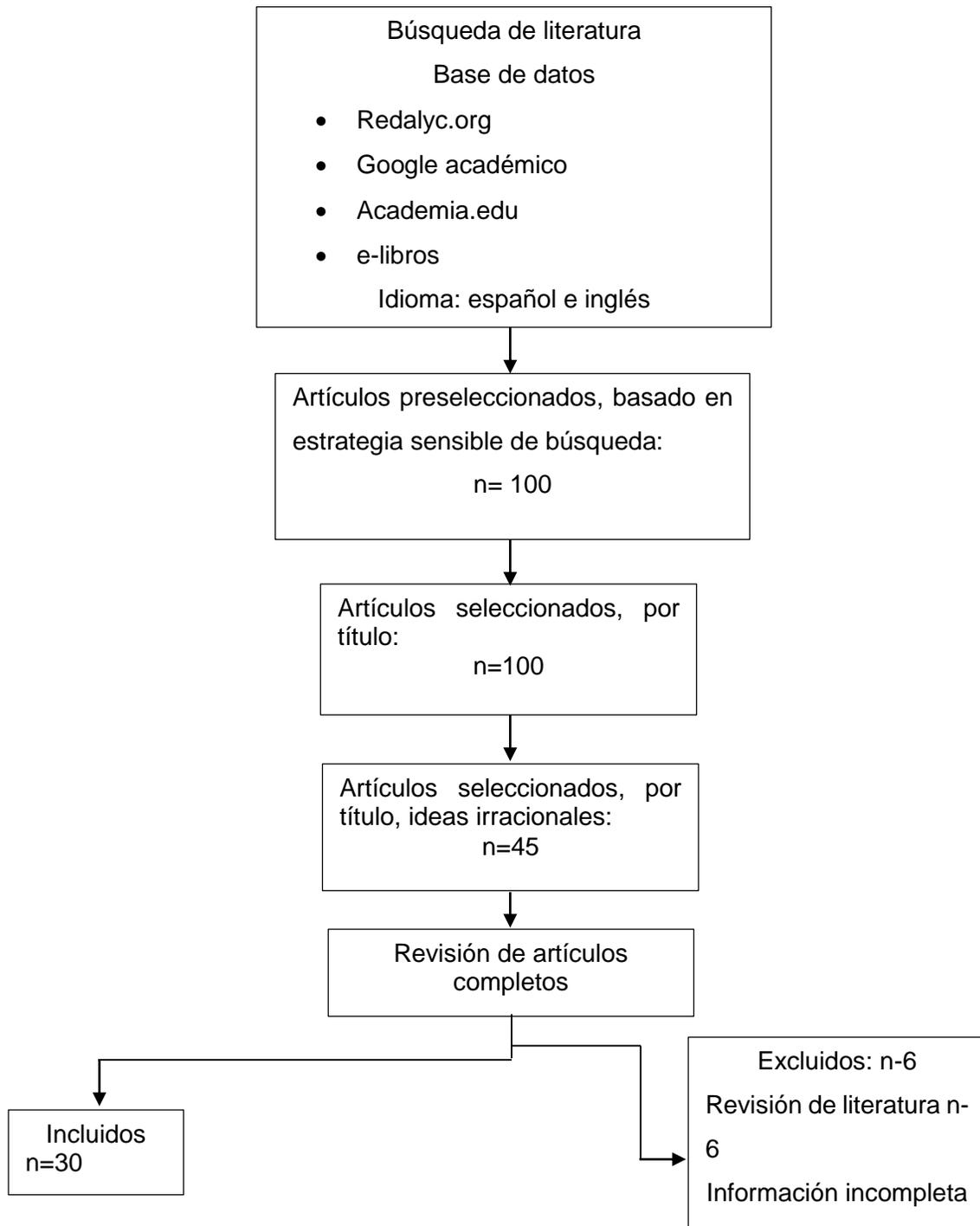
Figura núm.1

Ideas irracionales.



Fuente: elaboración propia (2020).

Figura núm.2
Salud mental.



Fuente: elaboración propia (2020).

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El ser humano desde que nace hasta que muere está inmerso en diversos contextos que no siempre favorecen el bienestar emocional, uno de los aspectos que puede llegar a afectarla son las ideas irracionales que son todos aquellos pensamientos falsos, inútiles e innecesarios que generan malestar y debilidad emocional. Todas estas creencias son aprendidas a largo de la vida tanto en la familia, la escuela y en la sociedad en general, adquiridas de manera inconsciente, se caracterizan por ser falsas porque no coinciden con la realidad y son más dañinas que útiles porque pueden llevar a desarrollar enfermedades físicas y emocionales, provocan inseguridad en la persona para realizar diferentes actividades porque hacen creer que todo debe ser perfecto y si se llega a fallar todo se vuelve catastrófico y no vale la pena intentarlo nuevamente, por lo que pueden llegar a bloquear a la persona para la consecución de objetivos personales y llevar a conductas que pueden hacer daño a la misma persona y a los demás.

Estos pensamientos son expresados en forma de exigencia y al no ser satisfechas crean diferentes emociones negativas y causan cólera, depresión y sentimiento de culpabilidad. Una vez estas ideas se organizan en la memoria humana, la persona las defenderá sin importar si el contenido es ilógico, al ser cogniciones evaluativas propias de cada persona y con un sentido de tipo preferencial, se expresan en me gustaría, quisiera, no me gustaría, desearía y estoy obligado a, perturban y provocan en el individuo conflictividad con la vida y esto atenta contra la comodidad a tal punto de hacerle creer que la vida no vale la pena porque no es como desearía o le gustaría que fuera.

Santandreu y Ellis (2017) explican que los pensamientos irracionales son autoafirmaciones o imaginaciones primarias de las emociones porque son hipótesis absolutistas de tipo preferencial, aprendidas en la familia y cultivadas en el entorno social, estos autores concuerdan en que estos pensamientos son más dañinos que útiles y pueden llegar a desarrollar trastornos y enfermedades físicas, sostienen que estas creencias probablemente se dieron desde la infancia por la vivencia de algún

acontecimiento traumático que creó una necesidad de exigencia y al no ser satisfecha llevó a un conflicto interno a la persona y le hizo creer que las cosas deben ser como las percibe o siente que deberían de ser.

Los pensamientos irracionales como lo explican Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) provocan perturbaciones psicológicas como; la ansiedad del yo, que se experimenta cuando la persona siente amenaza del yo que se caracteriza por ser un malestar emocional intenso que se acompaña con frecuencia por sentimientos fuertes de depresión, vergüenza, culpa o incapacidad, esto supone un auto desprecio de la persona por no cumplir con las exigencias que tiene de sí mismo, los demás y del mundo entero, para estos autores al ser humano le afecta las interpretaciones que hace sobre las cosas que le suceden, y esto genera emociones negativas perturbadoras que interfieren en la consecución de metas que proporcionan bienestar emocional.

Para Epicteto (2018) al ser humano no le afecta lo que le sucede, sino lo que se dice sobre la situación, esto significa que la interpretación que la persona hace sobre las diferentes situaciones de la vida son importantes porque ayudan a seguir adelante y alcanzar los objetivos personales, si por el contrario, son pensamientos irracionales solamente desaniman, roban energía, bloquean y alejan a la persona de lo que realmente quiere ser, este autor menciona que existen interpretaciones que pueden ayudar a pensar de manera diferente así favorecer la salud mental positiva, seguramente no es fácil para nadie pero es necesario para liberarse y tomar consciencia sobre ellos porque siempre hay más alternativas disponibles para cada ser humano, no solamente se tiene la opción de reaccionar automáticamente ante cada situación.

Para los autores Epicteto y Molina (2018) el ser humano es el único responsable de las emociones, no es el entorno, tampoco las circunstancias, sino son las interpretaciones que se hacen sobre ellos, estos autores sostienen que el pensamiento interpreta todo lo que ve según las creencias y experiencias vividas, esto produce una respuesta emocional que desembocará una conducta determinada, cuando estas ideas irracionales se instalan en la mente humana generan pensamientos automáticos

negativos que pueden provocar emociones desagradables y provocar sentimientos inapropiados y conductas autodestructivas como; depresión, sentimiento de culpa, ansiedad, ira, adicción, violencia y suicidio.

El ser humano indudablemente no puede controlar todo lo que sucede a su alrededor como tampoco las emociones, así como lo mencionan Ellis y Epicteto (2018) pero es posible que sea consciente hasta qué punto toman el control de su vida, por lo que es necesario cambiar estas ideas por creencias racionales, ya que dispone de todos los recursos para poder modificarlos. Estos autores concuerdan en que los problemas conductuales y emocionales tienen un origen a partir del pensamiento, las emociones y la conducta. El pensamiento como parte de una compleja maquinaria mental nunca descansa, y tiene una capacidad muy valiosa, lo que significa que con entrenamiento la persona puede hacer lo que desea con ella, independientemente de que los pensamientos sean conscientes o inconscientes.

Todo pensamiento irracional tiene una raíz, como lo indican Garrote y Cojo (2011) se centra en la suposición de que las cosas se realizan por sí mismas y a partir de ello se inicia un auto diálogo disfuncional de manera inconsciente, seguidamente surge una emoción desagradable que da como resultado un desequilibrio emocional en la conducta. Existe infinidad de ideas irracionales tantas que la imaginación humana puede inventar, y se pueden agrupar en diferentes categorías como: pensar que las cosas siempre se deben hacer bien, la gente debe tratarlo bien y las cosas siempre deben favorecer a la persona, estas exigencias infantiles y supersticiosas cuando no se cumplen, la mente neurótica las evalúa como algo terrible.

Durante la adolescencia se pueden producir diferentes creencias y estas por lo general son demandas dirigidas hacia el gusto de alguien más, con el objeto de obtener la aprobación de personas importantes, por ejemplo: la pareja, amigos y de los padres, porque probablemente se espera algo de ellos, otra de las demandas va dirigida al mundo o a las condiciones de vida que se forman por las circunstancias de existencia, por lo general el manejo de estas ideas provoca que la persona vea el estado de vida y

la cuestión de una forma inadecuada, hace creer que se debe vivir como se merece, sin analizar su situación económica o social y si lo real no concuerda con lo ideal, crea un estado de frustración y una indignación de carencia de aceptación y esto genera problemas en la salud mental.

Los autores Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) en su libro mencionan que las ideas irracionales son demandas internas que el individuo se realiza a sí mismo y a los demás, generalmente son una tendencia en el ser humano porque constantemente se piden más allá de las propias posibilidades a lo largo del desarrollo de la existencia con el objetivo de cumplir metas u objetivos personales. Generalmente van dirigidas hacia la aceptación o aprobación social de modo que no hacer bien las cosas y no ser aprobado como cree que debería o tendría se convierte en algo catastrófico y esto puede crear sentimientos fuertes de depresión, de vergüenza y sentimiento de culpa.

Como característica de estas ideas irracionales es que no responden a los principios de la lógica, porque generalmente se basan en interpretaciones incorrectas, también son automáticas donde el individuo no es consciente del papel mediador que ejerce sobre ellos tanto de los pensamientos, sentimientos y conductas, pueden llegar a obstaculizar la consecución de metas y propósitos básicos.

Mantener estas ideas puede ser perjudicial para la salud mental de una persona, así como lo menciona Santandreu (2018) en su libro se caracterizan por presentar creencias de carácter totalizador y dogmático, donde el ser humano se exige, reclama y se frustra si las cosas no resultan como desea, estos pensamientos implican una serie de desventajas para la calidad de vida y bienestar emocional, se fundamentan en criterios relativos más que en acontecimientos reales, por tanto atentan contra la comodidad del individuo y obstaculizan el camino para la consecución de los objetivos personales, así que para tener salud mental es importante cuidar los pensamientos lo que significa alejarse de personas tóxicas, dejar de sufrir por la opinión ajena y sobre todo comprender la vida como es.

Mientras Epicteto (como se citó en Santandreu, 2018) afirma que al ser humano no le afecta lo que le sucede sino lo que se dice sobre los acontecimientos, con esto se puede decir que por medio de las creencias el ser humano evalúa las circunstancias de la vida y obtiene conclusiones negativas o positivas, en consecuencia, para las personas que sostienen estas ideas irracionales la vida puede ser complicada. Para este autor la fuerza emocional y diálogo interior que generalmente se aprenden desde la infancia se pueden cambiar en cualquier momento o a cualquier edad lo que significa transformar esa modalidad de pensamiento por algo más positivo y constructivo, la clave está en aprender a pensar de una manera más eficaz y racional.

Una idea irracional no es lógica porque lleva a conclusiones inexactas y a una generalización excesiva, dirige a evaluar la situación de forma exagerada y usar expresiones como algo terrible, horrible e insoportable, es poco realista, está en lo más profundo de la consciencia, llega a formar parte de los propios valores fundamentales y la identidad, incluye contenidos acerca de sí mismo esto trae consigo la consecuencia de que puede perjudicar en la consecución de objetivos personales, también es absolutista porque no representa una filosofía probabilística, se expresa en forma de demandas, exigencias y deberías en lugar de deseos o preferencias. Posiblemente estas creencias se ensayaron desde la infancia, basados en exigencias narcisistas hacia uno mismo, los demás y el mundo.

Las ideas irracionales generalmente suelen coincidir a afirmaciones como: es algo horrible, es insoportable, no sirvo para nada o soy un tonto, da lugar a emociones psicopatológicas de ansiedad y depresión, también debilitan o bloquean a la persona a la consecución de objetivos personales.

Para Santandreu (2018) las ideas irracionales son más enfermizas que útiles, por consecuencia pueden llegar a enfermar físicamente a la persona, esto hace que no se desenvuelva en lo intelectual, como también interfiere en la capacidad de planificar y accionar para lograr objetivos personales, de modo que provocan inseguridad lo que implica a no volver intentar después de un primer fracaso por miedo a no poder hacerlo como también para evitar cualquier tipo de sufrimiento que regularmente se da en personas con baja autoestima. Para este autor la conducta es el reflejo del pensamiento

lo que significa que si se desea saber las ideas del ser humano hay que observarlas, conocer las relaciones interpersonales, el sentir consigo mismo y con el entorno.

Las ideas irracionales para Escudero (2017) son pensamientos no reales que solamente generan angustia y malestar en la persona, este autor concuerda con Santandreu (2018) porque son pensamientos que se tienen dentro de sí mismo y hacen actuar de determinada manera desde una necesidad de aprobación por parte de los demás, como también la creencia de que se debe tener éxito todo el tiempo o ser competente en todo lo que se realiza, igual que pensar que la gente debe recibir castigo por los errores y sentirse ansioso ante la posibilidad de que algo suceda, también es más fácil evitar los problemas y las responsabilidades que afrontarlas, es necesario disponer de alguien más fuerte en todo momento, sobre todo la creencia de que los problemas tienen una solución perfecta y no hay felicidad hasta encontrarla.

Estas ideas aparte de sentir mal a la persona impiden realizar actividades positivas y el no tener una vida activa abre espacio a pensar en todo lo que no va bien o a reprochar que la vida no es como se desea, lo cual confirma los pensamientos negativos una y otra vez; esto puede causar un sufrimiento innecesario y es evidente la frustración que vive la persona cuando se deja dominar por este tipo de pensamientos, no sólo lo demuestran con la conducta sino también a través del lenguaje corporal o posturas del cuerpo donde se puede observar; que está decaído, tiene mirada triste, mal humor, aislamiento y frustración.

En muchos sentidos la sociedad en general y la manera de educar a los niños donde se puede tomar como eje la familia así como lo menciona Mazariegos (2013) inducen a pensar con falta de realismo y lógica, solamente incitan a desarrollar sentimientos desordenados de ineptitud y resentimiento, muchas veces se recriminan severamente por ser ineficaces u hostiles y esto provoca que se elijan defensas neuróticas para no admitir esas faltas y justificar esas conductas, lo que impide encarar estas ideas ya que solamente provocan una dificultad para realizar algo constructivo, generan malestar en la persona y esto trae consigo consecuencias en la consecución de objetivos o metas personales en el futuro.

Mantener estas ideas puede traer consecuencias en la persona, así como lo menciona Santandreu (2018) porque llevan a desarrollar una depresión que es un trastorno mental que se caracteriza por un bajo estado de ánimo y sentimiento de tristeza que puede producir alteraciones en el comportamiento, como también llevar a sentimientos de culpabilidad que puede ser algo doloroso porque surge de la creencia o sensación de haber traspasado las normas éticas personales o sociales especialmente si se ha perjudicado a alguien, también llevan a sentimientos de ansiedad que generalmente se caracterizan por una preocupación y miedo intenso excesivo y continuo ante situaciones cotidianas, esto puede producir una taquicardia, respiración agitada, sudoración y sensación de cansancio, las adicciones pueden ser una consecuencia de estos pensamientos pueden originar una dependencia o necesidad ante una sustancia o actividad concreta, además de llevar a la violencia donde se da un uso intencional de la fuerza para conseguir un fin, especialmente para dominar a alguien o imponer algo.

Definitivamente el ser humano no puede controlar todo lo que sucede a su alrededor como tampoco las emociones así como lo menciona Bastida (2018) es posible ser consciente hasta qué punto estas ideas irracionales toman el control del pensamiento, en efecto es la interpretación sobre los hechos que genera malestar, por el contrario el individuo que tenga la capacidad de cambiarlas podrá canalizar sentimientos lo que puede beneficiar en la toma de decisiones más asertivas, favorecer la consecución de metas personales sobre todo una salud mental positiva y alcanzar una felicidad plena, por el contrario, puede llegar a afectar en el desenvolvimiento de la persona tanto en la sociedad, en el trabajo, en la escuela y en la familia.

Para Cabanyes y Monge (2017) menciona la salud mental como el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de una persona dentro de la comunidad en donde se desarrolla; la perspectiva del ser humano en cuanto al bienestar emocional apunta hacia el desarrollo de ambientes, acciones que promuevan su felicidad que se expresa en la ejecución de las actividades que realiza, en las capacidades que tiene para hacer frente a las dificultades de la vida, en la posibilidad que tiene de trabajar de forma productiva, contribuir a su comunidad; es el fruto de todos los aspectos de la vida cotidiana ya que no solo trata de factores físicos sino también de factores psicológicos

y ambientales, por lo tanto, se puede decir que el ser humano es vulnerable debido a que está expuesto a sufrir problemas de salud en cualquier momento de la vida.

Una buena salud mental puede ayudar a que las personas materialicen su potencial, superen el estrés de la vida, trabajen de forma productiva y aportan a la comunidad, así como lo menciona Cárdenas (2013) en compensación puede ser consecuencia de la pobreza, una educación deficiente, desigualdad entre los géneros, violencia y otros problemas a nivel mundial, puede ser abordado como un estado funcional del individuo; que se evidencia de una serie de conductas desde la capacidad intelectual, las relaciones interpersonales, las habilidades personales que permiten la adaptación a las influencias sociales y ambientales, va más allá de identificar y diagnosticar patologías mentales, el trabajo se enfoca en generar en las personas factores como: la autoestima, la fuerza motivacional, la capacidad de disfrute, la capacidad de reestructurar objetivos, la aptitud para amar y desarrollar lazos afectivos profundos.

Los aspectos para evaluar el estado de salud mental pueden iniciar desde el manejo de temores y capacidades, manejo de competencias y responsabilidades, como también la manutención de las propias necesidades, la manera de afrontar las propias necesidades, las relaciones interpersonales y la forma en que dirige una vida independientemente, cuál es el comportamiento ante situaciones difíciles y la modalidad de resolver los problemas y superar los momentos traumáticos de la vida. Toda persona que mantiene bienestar emocional debe tener un equilibrio ente las adversidades y tensiones a las que está expuesto, esto puede permitir una vida feliz satisfactoriamente, importante resaltar que el individuo debe estar consciente de las capacidades que posee esto implica la acción de conocerse a sí mismo, las fortalezas, las debilidades y su práctica en el diario vivir.

Para Barraza (2013) la salud mental es un estado sujeto a fluctuaciones provenientes de factores biológicos y sociales, donde el individuo se encuentra en condiciones de conseguir una síntesis satisfactoria de tendencias instintivas potencialmente antagónicas, así como de mantener y formar relaciones armoniosas con los demás, participar constructivamente en los cambios que pueden introducirse en el medio ambiente físico y social; por tanto es muy importante en todas las etapas de la vida,

desde la niñez, la adolescencia hasta la edad adulta, también ayuda a determinar el manejo de estrés, convivir con otras personas y tomar decisiones importantes, la ausencia puede afectar en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan frente a las situaciones de la vida.

La salud mental es un recurso importante para los individuos, familias, comunidades y naciones, como lo menciona Cabanyes y Monge (2017) contribuye a las funciones de la sociedad y tiene un efecto sobre la productividad general, abarca a todas las personas por que se genera en la vida diaria cómo en: el hogar, escuela, lugar de trabajo y actividades recreativas, son diversas las circunstancias que en la actualidad influyen en las condiciones de bienestar emocional a partir de un enfoque multifactorial se asocian a condiciones de tipo biológico y psicosocial, al interactuar pueden afectar de forma diferente sobre ellos. El ambiente familiar es el principal factor que influye en la formación del sí mismo, por lo tanto en éste, la persona mientras crece y conforma la personalidad, incorpora valores, costumbres, reglas que aprende en su entorno que en ocasiones son acertadas como también desacertadas, el autoestima es un elemento para la personalidad, conforma los sentimientos positivos o negativos acerca de sí mismo y su valor propio; con esto se consolida el logro de la identidad y de la adaptación en la sociedad.

Para Gallardo (2018) el bienestar emocional es un aspecto importante que en ocasiones se descuida, no obstante, es imprescindible prestar atención a señales de alarma que pueden avisar de un posible bache emocional, de lo contrario puede llegar a desarrollar una enfermedad o trastornamental. La persona que goza de salud mental será capaz de llevar una vida estable que mantiene el control de los altibajos emocionales, contribuye de manera positiva en la comunidad, es capaz de superar obstáculos de manera satisfactoria, tiene autocontrol, desarrolla estrategias de afrontamiento, mantiene comunicación asertiva y relaciones íntimas satisfactorias.

Ginsberg (como se citó en Gallardo, 2018) indica que la salud mental implica un estado de bienestar no solo a nivel físico sino también psicológico, tiene relación con: el raciocinio, las emociones y el comportamiento frente a situaciones de la vida desde adaptarse a los cambios, enfrentar crisis y establecer relaciones significativas, por lo

que se considera importante debido a que no aparece de la nada sino es producto de un largo proceso de desarrollo donde influyen factores biológicos, ambientales y biográficos, el déficit puede contribuir a desarrollar enfermedades somáticas y afectivas como: ansiedad o depresión.

Desde un punto de vista personal, considero que muchos de los problemas de salud mental aparecen al final de la infancia o al comienzo de la adolescencia, no sólo es la ausencia de trastornos mentales sino es saber vivir con buena calidad de vida. La salud mental incluye bienestar emocional, psicológico y social, la deficiencia puede llegar a afectar la manera en que el individuo piensa, siente y actúa ante la vida, también ayuda a determinar cómo maneja su estrés, se relaciona y toma decisiones, en todas las etapas de la vida hay muchos factores que pueden afectarla donde se puede incluir: los biológicos, experiencias de vida, antecedentes familiares sobre el desarrollo de diferentes trastornos, estilos de vida desde la dieta, actividad física y consumo de sustancias, cuando se trata de emociones puede ser difícil saber qué es normal y qué no.

Como signos de advertencia se puede tomar en cuenta desde los cambios de hábitos alimenticios y de sueño, el aislamiento de los demás y actividades que disfrutaba, tiene nada o poca energía, siente vacío o como si ya nada importara, tiene dolores y molestias inexplicables, como también siente impotencia y desesperanza, usualmente confundido y olvidadizo, tiene cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones a tal punto de escuchar voces o creer en cosas que no son ciertas.

Existe diferentes factores que afectan la salud mental, uno de ellos son los sociales que afectan el bienestar emocional del individuo y las comunidades que se constituyen a partir de características culturales de cada comunidad donde se tomó en cuenta los estilos de vida, valores y las formas que cada grupo social tiene para construir experiencias en comunidad. La pobreza afecta la calidad de vida de una persona o comunidad, tanto el bajo ingreso económico que se caracteriza por una carencia marcada en la situación de necesidades básicas que se da en un grupo social particular con dificultades para el acceso a recursos como: educación, vivienda, agua potable y asistencia médica, también se asocia a una condición solitaria de desesperanza, baja

autoestima y desfallecimientos que conlleva a problemas y genera; tristeza, dolor de cabeza, enfermedades de la piel e infecciones.

Algo muy importante es ver que las mujeres tienen mayor riesgo de problemas mentales porque realizan trabajos sin remuneración como el cuidado de los hijos, las tareas domésticas y de la casa en general, son más propensas a sufrir violencia y coerción de parte de sus parejas, son menos propensas a tener acceso a factores protectores como la participación en la educación, empleo bien remunerado y las decisiones políticas, de tal manera que con mayor frecuencia presentan condiciones sociales que de manera persistente aparecen como factores de riesgo para los trastornos mentales, como la pobreza, la falta de apoyo social, el bajo nivel educativo, las experiencias desagradables de vida y el desempleo.

Una salud mental positiva contribuye a todos los aspectos de la vida humana, tiene valores intrínsecos para la persona, la sociedad y la cultura, como también una relación recíproca con el bienestar, la productividad de una sociedad y miembros; puede ser considerado como un recurso individual que contribuye a la calidad de vida, lo cual es importante para las familias, comunidades y naciones; por consiguiente, tiene que ver con el diario vivir y la manera en como las personas se relacionan; tanto en el seno familiar, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas y en la comunidad; también comprende la manera en que cada uno armoniza deseos, anhelos, habilidades, ideales, sentimientos y valores morales con los requerimientos para hacer frente a las demandas en el diario vivir.

Existen factores de protección y estos hacen referencia a las condiciones que mejoran la resistencia del ser humano que logran que un individuo tenga menor probabilidad de padecer un trastorno; están relacionados con aquellos recursos personales, sociales, institucionales y ambientales, que funcionan a favor del desarrollo psíquico humano y tratan de evitar o impedir que se genere un malestar emocional, también fortalecen la capacidad de adaptarse y enfrentar demandas de la vida; estudios realizados han determinado que los factores protectores que fortalecen el bienestar psicológico son; el optimismo, la esperanza, la autoestima, los valores y la inteligencia emocional.

Como factores de protección de la salud mental se puede trabajar desde activar el cerebro para evitar que se sumerja en los problemas y llegar saludable a la vejez, estimularlo con juegos o actividades que exijan un alto nivel de concentración y pensamiento crítico, mantener una alimentación saludable pueden mejorar el estado físico, como también el estado mental, trazar objetivos alcanzados, además de poner un objetivo y elaborar un plan de vida alrededor esto ayudará a mantener hábitos más saludables, como hacer ejercicios, y mantener la motivación en lo que se realiza, crear buenas relaciones interpersonales siempre será positivo para una buena salud mental, las relaciones tóxicas no van a dar ningún beneficio y sólo causarán más preocupaciones, mantener una actividad física es necesario que se haga con regularidad y constancia podrá beneficiar; mejor autoestima, deseo de superación, eliminar la ira, estrés y ansiedad.

Es importante mencionar que la teoría investigada sobre ideas irracionales y salud mental proporciona un respaldo científico ya que se citan autores e instituciones profesionales en la materia, en conclusión se considera que la existencia de creencias irracionales puede generar malestar emocional y distorsiones cognitivas de forma inconsciente al momento de procesar información del entorno ocultan, ignoran y disimulan la realidad e inducen a interpretaciones erróneas con posibles consecuencias negativas del mundo, del futuro, de la misma persona y las relaciones interpersonales que lo que puede afectar de manera significativa en la salud mental, por lo que es importante cambiar de pensamientos e ideas ya que esto puede favorecer en el desarrollo.

Indudablemente es prioritaria una intervención psicológica oportuna para disminuir las ideas irracionales y así favorecer la salud mental; de esta manera se puede evitar que los adolescentes caigan en depresión y ansiedad; la familia como factor importante puede ayudar en el manejo de estas ideas. Las ideas que tienen mayor incidencia en los adolescentes son los que tienen relación a la generalización de las intenciones de otras personas lo que significa que los factores externos determinan la salud mental también recomendó concientizar de manera profesional este fenómeno en relación a

la ansiedad y hacer intervenciones pertinentes para el estudio y tratamiento.

En opinión personal se toma como referencia que es necesaria la psicoeducación sobre el manejo de estas ideas para poder ver si realmente favorecen en el desempeño escolar, en la familia, en el trabajo de los adolescentes ya que pueden llegar a afectar e intervenir en la salud mental; la familia como factor importante para el manejo de estas ideas en los adolescentes incide mucho en como interpretan y generalizan la opinión de los demás debido a que posiblemente en casa se les indicó la importancia del qué dirán.

Existe infinidad de ideas irracionales y son concebidas con mayor frecuencia por los adolescentes, aunque no sean conscientes de ello y perciban una salud mental saludable. Estas ideas pueden influir sobre la afección del estado de salud mental y consigo trae consecuencias para la persona, objetivos personales, el desenvolvimiento en la familia y la sociedad en general.

Estas exigencias al no ser satisfechas, pueden hacer que para el adolescente la vida no tenga sentido y es difícil, cuando la clave está en mantener una buena salud mental y para ello es necesario cuidar del pensamiento. Varios autores concuerdan en que estas ideas generalmente son concebidas en el entorno familiar de manera inconsciente, por medio de los padres, los cuidadores, en la escuela, y en la sociedad en general.

La familia influye mucho en la adopción de estas ideas, por lo que los estilos de crianza juegan un papel importante en esto, ya que tienen impacto sobre la vida en general; varios autores mencionaron que es importante evaluar estas ideas, racionalizarlas y ver la afección en la vida. También importante mencionar que lo cultural influye en la adopción, debido a que los padres de estos adolescentes posiblemente recibieron una educación completamente diferente a como es en la actualidad. Prácticamente afecta a la persona en cómo interpreta las circunstancias, no en como suceden y esto crea diferentes emociones, crea estrés, inseguridad, culpabilidad, baja autoestima, depresión y suicidio, los autores recomendaron cambiar estas ideas a través de terapias psicológicas ya que pueden favorecer para un cambio de ver la vida.

Los factores que determinan la salud mental del adolescente en cada momento son múltiples. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental.

Algunos factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia son el deseo de una mayor autonomía, la presión para amoldarse a los compañeros, la exploración de la identidad sexual y un mayor uso de la tecnología. La influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de género pueden exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y las percepciones o aspiraciones de cara al futuro. Otros determinantes importantes de la salud mental de los adolescentes son la calidad de la vida doméstica y las relaciones con los demás. La violencia en particular, los malos tratos, la intimidación y los problemas socioeconómicos constituyen riesgos reconocidos para la salud mental. Los niños y los adolescentes son especialmente vulnerables a la violencia sexual, que tiene claros efectos perjudiciales sobre la salud mental.

VI. CONCLUSIONES

1. Las ideas irracionales reportadas en la literatura científica que afectan la salud mental de los adolescentes son las que nacen desde una necesidad de aprobación o aceptación por parte de los demás, la necesidad de ser perfectos, la falacia de justicia, la baja tolerancia a la frustración que se presenta cuando se evitan los contratiempos en lugar de afrontarlos, el locus de control externo, la evitación de problemas que permite eludir enfrentar las necesidades y responsabilidades de la vida, la necesidad de apoyo, el determinismo donde el ser humano no puede elegir su destino porque ya está dictado por factores externos y la felicidad por el ocio indefinido.
2. Durante la adolescencia existe diferentes ideas irracionales, la creencia irracional más extendida es la necesidad de aceptación por parte de los demás que consiste en pensar que sólo se puede estar bien si se es querido y aceptado por todo el mundo, creer que cada problema tiene una solución perfecta y no es permitido fallar porque puede ser catastrófico, una baja tolerancia a la frustración, pensar que cada situación o evento ocurre por suerte, por azar o decisiones de otras personas, la evitación de problemas que permite eludir que enfrentar las responsabilidades y pensar que se necesita el apoyo por parte de los demás por incapacidad.
3. Los adolescentes que gozan de salud mental son los que desarrollan conocimientos, habilidades y relaciones afectivas estables, establecen buena relación familiar, escolar y laboral, armonizan ideales y valores éticos para hacer frente a las demandas de la vida, genera proyectos de vida, disfrutan de su presente y tienen en cuenta el futuro.
4. Las demandas, la baja tolerancia a la frustración, la catastrofización y condena global son las ideas que prevalecen en los adolescentes, estas demandas son inflexibles y tienen la connotación de que son poco flexibles, no llevan una lógica

con evidencia basada en la realidad y por esta razón producen malestar psicológico. Las creencias son el fundamento de la depresión, la ansiedad, la anorexia y todos los trastornos emocionales en los adolescentes, la persona que quiera ser fuerte a nivel emocional debe combatir este tipo de creencias.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación, introducción a la metodología científica* (4a. ed.). Caracas, Venezuela: Editorial Episteme, C.A
- Barraza, C. (2013). Salud mental. *Psicología-Online*, noviembre. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/salud-mental-definicion-segun-lapsicologia-4196.html>
- Bastida, A. (2018). Pensamiento positivo, emociones, comportamiento y salud. *Psicología-Online*, febrero. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/pensamientopositivo-emocionales-comportamiento-y-salud-2355.html>
- Caballeros de M. y Arias M. (2013). *Guía para la realización del trabajo de graduación* (11va. ed.) Facultad de Humanidades, Guatemala. URL: Cara Parens.
- Cabanyes, J. Monge, M. (2017). *La salud mental y sus cuidados* (4a. ed.). España: Eunsa.
- Carbonero, M. Martín, L. y Feijó, M. (2010). Las creencias irracionales en relación con ciertas conductas de consumo en adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, vol. 3, núm. 2, diciembre, pp. 287-298. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468011.pdf>
- Cubaquil, L. (2018). *Ideas irracionales y depresión* (tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Cubaquil-Leslie.pdf>
- Fernández, S. (2012). *Estado de 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>
- Gallardo, C. (2018). *Salud mental* (2a. ed.) España: ebook.

Garrote, A. y Cojo, T. (2011). *La Educación grupal para la salud*. Paraguay: Díaz de Santos.

González, M. (2018). *Ideas irracionales y ansiedad* (tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrca/2018/05/42/Gonzalez-Mario.pdf>

González, R. y González, D. (2016). *Abre tu conciencia* (2da. ed.) Barcelona, España: Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433028280.pdf>

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>

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>

Organización Mundial de la Salud (2013). Salud Mental. *Valor intrínseco*. Marzo. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengtheningour-response>

Organización Mundial de la Salud (2017). Salud Mental. *Fortalecer nuestra respuesta*. Marzo. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud mental del adolescente. OMS, octubre. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_chid_adolescent/topics/adolescence/mental_health/es/

- Rangel, Z. (2018). *Ideas irracionales y salud mental con adolescentes que inician el primer año del nivel diversificado en el Instituto Tecnológico K'iché', Santo Tomás Chichicastenango, El Quiché* (tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango.
- Rodas, M. (2018). *Ideas irracionales y depresión* (tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/publijrcifuentes/TESIS/2018/05/22/Rodas-Martha.pdf>
- Ruiz, M. Díaz, M. Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. España: Desclée de Brouwer. Recuperado de: <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Santandreu, R. (2014). *Las gafas de la felicidad*. Barcelona, España: Grijalbo.
- Santandreu, R. (2018). *El arte de amargarse la vida (2da. ed.)* Barcelona, España: PaidósIberica.
- UNICEF. (2011). La salud mental del adolescente: un desafío urgente para la investigación y la inversión. *Punto de Mira*. Recuperado de: <http://www.unicef.org/spanishsowc2011/pdfs/la-salud-mental-del-adolescente.pdf>
- Valdés, E. (2012). Salud mental en la adolescencia. *MuniSalud*. Dirección de Salud y Bienestar Municipal. Guatemala. Recuperado de: <http://munisalud.muniguate.com/2012/09oct/editorial.php>