

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTROAMERICA
Escuela de Psicología

Trabajo sometido como requisito para optar al título de:

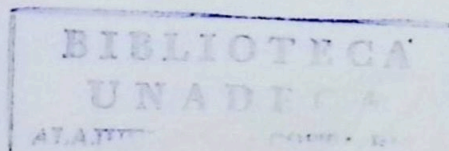
Licenciatura en Psicología

Tema:

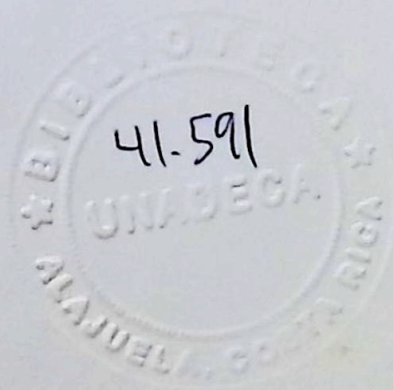
Cuales son las Creencias Irracionales en los Adolescentes de Padres
Divorciados en las edades de diez a veinte años del Instituto de Alajuela.

Estudiante:

Daisy Padilla Almendares.



Directora de Tesis:
Elizabeth Sánchez.



Alajuela, Costa Rica

Noviembre, 2007

UNIVERSIDAD ADVENTISTA DE CENTRO AMÉRICA
Escuela de Psicología
PRESENTACIÓN Y DEFENSA DE TESIS

ACTA No. 08-07

Los suscritos miembros del Comité Evaluador hacemos constar que el día de hoy fue realizada la exposición y defensa de la Tesis de Grado titulada:

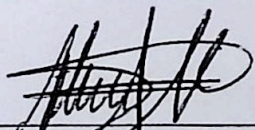
**CREENCIAS IRRACIONALES DE ADOLESCENTES DE PADRES
DIVORCIADOS DEL INSTITUTO DE ALAJUELA.**

Presentado como requisito para optar al grado de Licenciada en psicología, por la candidata:

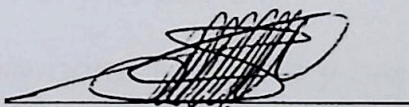
DAISY PADILLA ALMENDARES

Este comité determinó Aprobar dicho proyecto y su defensa con una nota de 91, en virtud de lo cual firmamos.

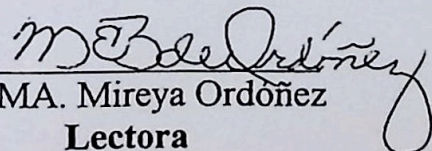
Dado en la ciudad de Alajuela, Costa Rica, a los veintinueve días del mes de noviembre del año dos mil siete.



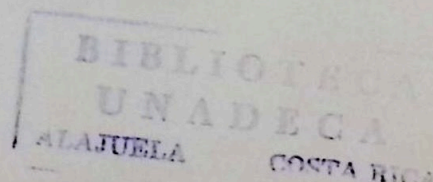
Lic. Kathleen Solano
Presidenta



Lic. Elizabeth Sánchez
Tutora



MA. Mireya Ordóñez
Lectora



Agradecimiento

A Dios por haberme dado la sabiduría necesaria para lograr esta meta y cumplir mis sueños.

A mis padres por haberme guiado en todo momento.

A mis profesores por su apoyo y dedicación durante mi vida académica.

Dedicatoria

Dedico mi tesis a mis padres que con su gran ejemplo me han enseñado a luchar por mis objetivos y por todo el apoyo que me han brindado en el transcurso de mi vida.

Papi eres el mejor hombre del mundo, te agradezco por tu amor incondicional y paciencia.

Mami gracias por estar siempre a mi lado y creer en mí.

Los amo.

Daisy Padilla

Agradecimiento

En primer lugar a Dios por haberme dado la sabiduría necesaria para lograr esta meta y nunca abanarme.

A mis padres por haberme ayudado en todo momento.

A mis hermanos que a pesar de la distancia siempre estuvieron conmigo.

A mis sobrinos por se mi inspiración en éste trabajo.

A Jorge Echenique por su apoyo incondicional y por estar junto a mí en los momentos que más lo necesité.

A mis amigos (as) por su comprensión. Principalmente a Iris, Heidy y Zuly por su cariño y apoyo.

A mis profesores (as) que contribuyeron en mi formación académica. De forma especial a la Profa. Kathleen Solano.

A todas las personas que siempre oraron por mí.

Índice

Capítulo I	
1. Introducción.....	4
2. Justificación.....	6
3. Planteamiento del problema	8
4. Objetivos	10
5. Antecedentes	11
Capítulo II	
Marco Teórico	13
1. Creencias Irracionales.....	14
1.1 Definición de las Creencias Irracionales.....	14
1.2 Tipos de la Terapia Cognitiva	14
1.3 Objetivos de la Terapia Racional Emotiva	15
1.4 Modelo de la Terapia Racional Emotiva	18
1.5 Lista de Ideas Irracionales	19
1.5.1 Ideas Irracionales según Ellis.....	19
1.5.1 Ideas Irracionales según García.....	20
1.5.1 Ideas Irracionales según Lega.....	20
2. Adolescencia	26
2.1 Definición de la Adolescencia.....	26
2.2 Desarrollo del Adolescente	29
2.3 Los Adolescentes y el Divorcio	30
3. Divorcio	30
3.1 Definición del Divorcio	31
3.2 Causas para Ejecutar un Divorcio	32
3.3 Tipos de Divorcio.....	33
3.4 Los Hijos y El Divorcio	33
Capítulo III	
Marco Metodológico.....	42
1. Tipo de investigación	43
2. Operacionalización de la variable.....	43

3. Población..... 48

4. Técnica e instrumento..... 48

5. Procedimiento metodológico..... 49

 5.1 Aplicación del Cuestionario..... 49

 5.2 procesamiento de Datos..... 49

6. Limitaciones..... 52

Capitulo IV

1. Análisis de la Investigación 53

2. Recomendaciones 70

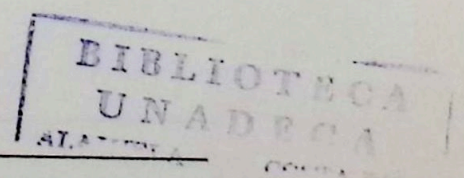
3. Conclusiones 73

4. Anexos..... 75

 Anexo I..... 76

 Anexo II 77

5. Bibliografía..... 79



Introducción

Desde el momento en el que se nace, los seres humanos van adquiriendo ideas con respecto al mundo que les rodea, a través de los padres, familiares, amigos, medios de comunicación y otros. Sin embargo, con el desarrollo estas ideas se van enlazando hasta convertirse en creencias. Estas creencias le dictarán a la persona cómo debe hacer las cosas, cómo comportarse, así como también le ayudará a formarse un concepto de sí mismo(a), de los demás y del mundo.

De acuerdo con las ideas que cada persona desarrolle, interpretará todo aquello que le suceda y de esta forma reaccionará.

“Las personas directamente no reaccionan de forma emocional o conductual ante los acontecimientos que encuentran en su vida, más bien las personas causan sus propias reacciones según la forma que interpreten o valoren los acontecimientos que experimenten” (Ellis, 1977).

Lo importante de cada experiencia es la forma en que la persona lo interprete; por ejemplo, un divorcio es un evento que para algunas personas puede ser catastrófico; como para otros(as) un alivio. Todo dependerá de cómo la persona esté viviendo el acontecimiento, cómo lo está valorando y la impresión que se llevará de dicha experiencia.

El divorcio es un fenómeno que es parte de la problemática social que se vive actualmente, y ha tenido un crecimiento el cual ha sido rápido en los últimos años; y no se puede obviar cómo este acontecimiento afecta el núcleo familiar y por ende a la sociedad.

La desintegración de la pareja, repercute en la vivencia de cada miembro que integra la familia y en las diversas formas de pensar, actuar, y reflexionar en torno al divorcio.

Esta investigación tratará de detallar, cómo el fenómeno del divorcio puede generar creencias irracionales en los adolescentes con respecto a la separación de sus padres, así como éstas pueden estarle afectando en su desarrollo; que anudado a

las problemáticas de la adolescencia como lo son la búsqueda de identidad y la definición de los roles sociales, pueden convertirse en grandes preocupaciones y limitantes para el desarrollo satisfactorio de los adolescentes.

Justificación

El interés de estudiar las ideas irracionales en adolescentes de padres divorciados surge por el creciente aumento en los índices de divorcio. Cuando el núcleo familiar está integrado por más personas que sólo los cónyuges, como son los hijos(as), es probable que este fenómeno no solo afecte a los cónyuges, sino a toda la familia y por ende a los hijos(as).

Al verse afectados los hijos, esto podría generar el surgimiento de creencias irracionales en los(as) adolescentes, con respecto al divorcio de sus padres. Según Ellis las creencias irracionales se definen como:

Aquellas ideas que son ilógicas, poco empíricas y además dificultan la obtención de las metas establecidas por el individuo, es decir, no es que el sujeto no razone, sino que razona mal, llegando a conclusiones erróneas. Sus pensamientos pueden ser catastróficos, absolutista, e irrealista. (Ellis citado por Solano y Trejos, 2002)

Si los(as) adolescentes llegan a adquirir ideas irracionales esto puede afectar su vida en áreas como la obtención de metas, rendimiento académico, toma de decisiones, entre otros. Ejemplo "Como mis padres se divorciaron, yo nunca lograré ser feliz en mi matrimonio"

Las creencias irracionales pueden ser ilógicas o poco realistas y pueden adquirirse por medio de alguna experiencia como el divorcio. Por ende se considera importante conocer cómo los(as) adolescentes perciben el divorcio de sus padres y si éste les ha generado creencias irracionales que puedan estar limitando su desarrollo: emocional, académico, entre otros.

El valor de este trabajo de investigación es de carácter diagnóstico ya que si se logra identificar la existencia de creencias irracionales en relación al divorcio en los(as) adolescentes, podría ofrecer la posibilidad de establecer una plataforma para la realización de un programa de intervención para adolescentes en esta situación, evitando con esto pensamientos o conductas disfuncionales, o autodestructivas.

Los(as) adolescentes pueden culparse por el divorcio de sus padres ocasionándose con esto trastornos tales como, bajo rendimiento académico, rebeldía hacia ciertas tareas, entre otras.

Por lo anterior, es importante que los padres busquen información sobre la problemática, de manera que puedan formarse una idea sobre cómo este fenómeno mueve los cimientos familiares, sus ideas, y la proyección hacia sus hijos(as); para confrontar de una manera más asertiva la problemática y las ideas inadecuadas que puedan surgir dentro del núcleo familiar.

Según Gabriel Cantero (1977): "Los hijos son inocentes de las posibles culpas de sus padres o de los hechos que motivaron la ruptura."

Según Lowenstern citado por Santrock (2002) cuando existe un caso de separación se vive un proceso real de duelo que abarca también a los hijos(as), y otras personas, ya que hay una pérdida de una persona que se quiere mucho, y posiblemente haya cambios significativos tales como: cambio de casa, el padre o la madre que abandona el hogar, problemas económicos, entre otros. Generando con esto una sensación de vacío que probablemente despierte en su núcleo familiar ira, enojo, tristeza, impotencia, entre otros. Por esa situación podría desarrollarse en su entorno una lucha de poderes entre las personas significativas del hogar, provocando en el/la adolescente inestabilidad. La psicología tiene como fin la prevención física y emocional, buscando un equilibrio mental socialmente establecido.

La familia es la principal influencia socializadora sobre el/la adolescente. Esto significa que el principal transmisor de los conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos de una generación pasada a la siguiente generación es la familia.

El ejemplo de los padres, moldea la personalidad del adolescente e influye en el modo de pensar, y formas de actuar que se vuelven habituales, pero lo que los(as) adolescentes aprendan de los padres depende en parte del tipo de personas que sean dichos padres.

Si hay incoherencias en el manejo de las ideas irracionales del adolescente referente a sus padres divorciados, es probable que se desarrolle una estructura inadecuada en el pensar y el actuar del/la adolescente.

Es por todo lo anterior que esta investigación pretende determinar cuáles son las ideas irracionales que podrían adoptar los hijos(as) de padres divorciados.

Planteamiento del Problema

Según el Tribunal Supremo de Elecciones, en las inscripciones civiles que fueron hechas en los años pasados, se puede ver un aumento en el número de divorcios que están ocurriendo en Costa Rica, en el año 2000 existen 9868 divorcios y en el 2006, los divorcios aumentan a 12362. Cada año los divorcios se están extendiendo a nivel nacional.

Según Chinoy (1975) la familia es la institución básica de la sociedad, y es donde se dan las relaciones que constituyen el núcleo social fundamental, por eso, es donde se derivan las demás relaciones similares, tales como: la relación de pareja, la relación entre padres e hijo(a), entre hermanos(as) y la relación de parentesco entre otros grupos. Es la familia la primera institución educativa, de la cual depende la formación que tiene la persona, y el buen desarrollo de su salud mental. El número de divorcios está creciendo, y esto perturba a la sociedad. Las personas que salen afectadas en dicho acto, el divorcio, son todos aquellos individuos que los rodean, en especial, los hijos(as), ya que ellos(as) se encuentran en formación, y llegan a ser las víctimas de estos divorcios.

Una de las poblaciones según el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), que ocupa el segundo lugar en la mayoría de la población de Costa Rica, es la de los adolescentes. Para el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), la adolescencia consta de las edades de 15 a 24 años, es por eso para efectos de esta investigación que se seleccionó a esta población, ya que son uno de los grupos mayoritarios en la sociedad.

En la edad de la adolescencia, según la teoría de Jean Piaget citada por J. Santrock (2002) se desarrolla:

El pensamiento de operación formal, en ésta, el o la joven empiezan a tener un pensamiento abstracto; capaz de realizar operaciones algebraicas; también son más idealistas; ellos empiezan a pensar qué es posible y no, en las características ideales que ellos, los demás deben tener; e ideas lógicas, el joven comienza a pensar más como científico, haciendo planes para resolver problemas y probando sus posibles respuestas. Es en esta etapa es cuando ellos empiezan a comprender muchas cosas que antes no podían, y juzgan lo bueno y lo malo, con más criterio.

Según Erik Erikson citado por Santrock (2002):

En esta etapa es cuando el adolescente empieza a buscar su identidad y también comienza a descubrir cuál es su rol en la sociedad donde se desarrolla. Es aquí cuando ellos empiezan a buscar quiénes son, qué quieren ser, es una etapa de decisiones. Cuando ellos empiezan a tomar medidas de con quién se quieren llevar, si realizar ciertos actos o no, si quieren ir a ciertos lugares o no.

En esta investigación se pretende determinar si existen creencias irracionales, predominantes en los(as) adolescentes. Según Ellis "La creencias irracionales parecen existir de diferentes maneras y de una forma constante prácticamente en todos los seres humanos. Como puede observarse todas las personas tienen ideas irracionales, solo que unas en mayor grado que otras." (Ellis citado por Solano y Trejos 2002)

Por ejemplo "Debo ser amado(a) y aceptado(a) por todas las personas"

Por ello, es importante saber si existen ideas irracionales predominantes en los(as) adolescentes de padres divorciados. Para que los(as) adolescentes puedan tener un buen desarrollo social, psicológico, afectivo e intelectual. Los(as) adolescentes al pensar de forma racional; y tener emociones apropiadas para poder actuar de una forma funcional y adaptativa, con el objetivo de lograr alcanzar sus metas.

Es por todo lo antes mencionado que esta investigación se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuales son las creencias irracionales predominantes en adolescentes de padres divorciados del decimo año que asisten al colegio Instituto de Alajuela?

Objetivos

Objetivo General:

Determinar las creencias irracionales en adolescentes de padres divorciados en las edades de quince a veinticuatro años del Instituto de Alajuela.

Objetivos Específicos:

- ❖ Identificar las creencias irracionales en los(as) adolescentes de padres divorciados, en la dimensión de aceptación.
- ❖ Determinar las creencias irracionales que manifiestan los(as) adolescentes de padres divorciados en la dimensión de éxito.
- ❖ Identificar las creencias irracionales en los(as) adolescentes de padres divorciados en la dimensión de comodidad.

Antecedentes

Antecedentes Internacionales

De acuerdo con la literatura consultada por la autora de esta investigación, no existen muchos trabajos en relación con creencias irracionales a nivel nacional y no se encontró ninguna relacionada directamente con el divorcio.

Entre las investigaciones que se consultaron, se encontraron las siguientes:

Antecedentes nacionales

María Antonieta Campos Badilla (2002), en su tema de tesis "Creencias irracionales en mujeres con sobrepeso", trabajó en comprender cómo y en qué nivel, en el campo psicológico, la obesidad afecta en aquellos o aquellas que lo sufren, para el planteamiento de un modelo de intervención.

Johanna Chantan Alpízar (2004) en su trabajo final de graduación expone el tema creencias racionales e irracionales sobre la vida y la muerte y conductas suicidas: en el caso de los adolescentes en Costa Rica, aquí ella toma la responsabilidad de profundizar en el tema de suicidio con el fin de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y la promoción de la salud integral de los adolescentes costarricenses. Dicho trabajo salió en la Revista Costarricense de Psicología.

También hay un estudio transgeneracional y transcultural de los pensamientos irracionales propuesto por la terapia racional emotiva conductual, realizada por Sally Gonzales Gutiérrez en 1996. En su investigación comparó si existe alguna relación entre España y Costa Rica, y si los padres pueden tener influencia sobre el pensamiento irracional de los hijos, por las distintas culturas.

Creencias irracionales con relación a su obesidad que manifiestan las mujeres obesas entre 20 a 40 años, en la clínica de Cañas Guanacaste, Costa Rica, realizada por Kathleen Solano y Vanesa Trejos. En dicha investigación pretenden determinar cuáles son las creencias irracionales que con relación a la obesidad, están presentes en las mujeres obesas.

Antecedentes Internacionales

Dolores Díaz Justicia en (2002) realizó un estudio sobre los problemas de conducta en los hijos de padres en procesos judiciales de separación. La investigación tenía el propósito de analizar los problemas de conducta y adaptación que presentan los menores expuestos a procesos judiciales contenciosos de separación o divorcio de sus padres, de la Universidad de Granada.

Ana Eguleta Muñoz en (2003) realizó una investigación en la universidad de Deusto, sobre la autoestima y el apego hacia el ex esposo/a tras la separación matrimonial: el rol de las creencias irracionales y otras variables. La investigación tenía el propósito de analizar las variables que intervienen en la adaptación emocional de las personas que han pasado recientemente por una separación matrimonial.

Marco

Teórico

1. Creencias Irracionales

1.1 Tipos de Terapias Cognitivas

Las terapias cognitivas se pueden dividir en tres distintos niveles y estos se dividen en subniveles, cada uno con un fundador o pionero distinto:

1. Terapias de reestructuración cognitiva:

- Terapia racional emotivo-conductual (Ellis).
- Terapia cognitiva (Beck).
- Entrenamiento en autoinstrucciones (Meichenbaum).

2. Terapias de habilidades de afrontamiento:

- Entrenamiento de inoculación de estrés (Meichenbaum).

3. Terapias de solución de problemas:

- Terapia de solución de problemas (D'Zurilla - Goldfried).

Las diferentes terapias tienen distintas maneras de ver a las personas, unos teóricos ven a los individuos como cliente, otros como paciente, entre otras. En la sociedad se han estipulado ciertas formas de pensar, de actuar, comportarse, las cuales son las "correctas" y que en cierta manera traen problemas a la hora de que el individuo no alcanza esas normas, actividades, comportamientos que se le llama correcto, por eso la terapia racional emotiva ve a la persona de una manera peculiar.

Según Lega, (2002) dice:

La terapia racional emotiva tiene una forma preestablecida de ver al ser humano, considerándolo como un ente científico capaz de utilizar la lógica y las pruebas empíricas y formular una filosofía básica propia. La tendencia a formular dicha filosofía en forma flexible o rígida constituye el marco referencial del individuo.

2. Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

2.1 Origen de la Terapia Racional Emotiva Conductual

La terapia racional emotiva conductual (TREC) fue creada por Ellis en el año de 1955, y presentada al público en una conferencia hasta el año de 1956, fue aquí donde dicha terapia fue dada a conocer.

Según Gonzales (2001): "La terapia racional emotiva es la pionera de la terapia cognitiva. Podemos definir la terapia cognitiva como, un término genérico que se refiere a la terapia que incorpora intentos de disminuir las conductas y emociones disfuncionales, modificando las evaluaciones y los patrones de pensamiento del individuo."

2.2 Objetivo de la Terapia Racional Emotiva Conductual

Según Guerra (1991), lo que desea realizar la terapia racional emotiva conductual, es un cambio filosófico, que sea profundo de forma, que el paciente cambie sus emociones, conductas, tanto presentes, como futuras. Así la terapia racional emotiva intenta ayudar a las personas a tener una comprensión más amplia y poder aceptar diversas ideas que siguen siendo una revolución en la cultura, en la cual viven.

Según Ellis (1981) "Una peculiaridad de la terapia racional emotiva es su utilización del método lógico-empírico para cuestionar o debatir científicamente aquello que aún no ha comprobado como cierto, y que esté afectando la salud de las personas tanto física como mental."

La terapia racional emotiva se enfatiza en el grado de valor que tienen los seres humanos. Las personas tienden a vivir de una manera sana cuando tienen valores racionales, pero cuando poseen ideas absolutistas, metas perfeccionistas y propósitos de excelencia, tienden a experimentar perturbación emocional. O sea que el principal objetivo de la terapia racional emotiva es la práctica del valor humano.

Toda terapia tiene una intención por la cual existe, la meta de la terapia racional emotiva según Brewin (1996) tendrá: "El propósito de reducir el malestar o la conducta no deseada desaprendiendo lo aprendido o proporcionando experiencias de aprendizaje nuevas, más adaptativas". Todas aquellas creencias o ideas que se le inculcaron a la persona desde pequeña y éstas son dañinas para la salud mental, la terapia racional emotiva trata de deshacer esa idea de la persona y sembrar una que no sea dañina, en esta terapia la persona deberá empezar de nuevo y ver la vida de otra perspectiva, de una manera racional.

Otros de los objetivos de la terapia racional emotiva son:

Según Gonzales (2001): "Reducción o eliminación de las tensiones o síntomas existentes, causa de la demanda; permitir que el sujeto alcance el máximo grado de equilibrio con el mundo de que sea capaz."

Según Peña (1997): La terapia racional emotiva intenta optimizar la calidad de la salud mental del sujeto, de tal manera que las posibilidades futuras de un ajuste efectivo sean de un nivel más alto que antes de haber pasado por un proceso terapéutico, tanto de manera interna como externa. Si la persona cambia su actitud, tendrá una manera distinta de ver la vida ya que a las personas no les molesta las situaciones, sino la visión que tienen de ella; la manera que el paciente percibe y cómo estructuran el mundo, es lo que determina sus emociones y sus conductas.

El mundo actual exige moverse de manera rápida, lo que produce tensión, estrés, cansancio; representando un peligro para el equilibrio mental de las personas. Por lo tanto, debería buscarse la forma para reducirlas y así tener una estilo de vida tranquilo, sin aquellos pensamientos que mal canalizados pueden traer problemas a nivel social, laboral y familiar.

Anudado a lo anterior las personas buscan la aceptación de los demás y por ende pueden intentar aparentar lo que no son y vivir una vida con una máscara; percibiendo la vida de una manera catastrófica al considerar que no puede llenar las exigencias de los demás.

Las creencias irracionales son pensamientos ilógicos o no reales que se van adquiriendo en el transcurso de la vida, estas ideas pueden afectar a las personas al momento de realizar las metas que se han propuesto. Según la teoría de Albert Ellis todos los seres humanos tienen creencias irracionales, por la forma en que las personas van interpretando las situaciones que les suceden. Ejemplo una mujer que es engañada por un hombre podría adquirir la creencia irracional de que “todos los hombres son infieles”

Las personas que tienen estas creencias irracionales podrían pensar que todas las metas pueden ser académicas, sociales, entre otras les van a salir siempre mal, y que nunca van a poder prosperar en la vida, siempre van a ser personas fracasadas.

Estas creencias son exageradas, dramáticas y siempre negativas, generando un importante malestar emocional a la persona que las tiene y a quienes la rodean. Cuando las personas superan las ideas irracionales pueden dar un mejor funcionamiento en las actividades diarias que realizan. Pueden asumir sus responsabilidades, sus errores, sin proyectarle la culpa a la situación o las personas que les rodean, además muestran tolerancia a la frustración y pueden llegar a sentirse orgullosos(as) de lo que hacen, y saber que ellos pueden hacer lo que se proponen.

Las personas que tienen ciertas ideas irracionales por causa de situaciones que percibieron de forma negativa cuando eran niños(as), pueden llegar a tener grandes dificultades en su desempeño, ya que por lo general estas ideas suelen ser destructivas, sin fundamento lógico, generalizados y exagerados. Según Lega, (2002): “Se entiende por irracionalidad cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que conduce a consecuencias contraproducentes y autodestructivas que interfieren de forma importante en la supervivencia y felicidad del organismo”.

Cuando las personas llegan a admitir que la manera de percibir las situaciones son las que crean sus propias ansiedades, culpas, depresiones y enfados, se le induce al cliente a que cambie sus ideas por unas menos perjudiciales, así como los comportamientos auto-destructivos que a veces conducen a fomentar al máximo su forma irracional de pensar y de creer.

2.3 Modelo de la Terapia Racional Emotiva

Albert Ellis (1994) dice que las personas controlan sus propios destinos y especialmente los emocionales, y esto sucede por los valores básicos y las creencias que ellos(as) tienen. Según la forma que los acontecimientos son interpretados o considerados, estos pueden ocurrir en la vida de las personas, de acuerdo a las acciones que elijan. Esto se puede colocar en el esquema del A-B-C de la siguiente manera:

A----- B----- C
 (Acontecimiento) ("Belief": Creencia sobre A) (Consecuencias)

- A. Es un acontecimiento activador o experiencia activadora. Pueden ser temporales o pasados.
- C. Una consecuencia emocional o la conducta que la persona tiene ante lo que le ocurrió en el punto A.
- B. Se refiere a creencia o ideas, sobretodo irracional y autoacusatorio que provocan sentimientos de infelicidad actual.

Según Dr. Boeree (1997): estas creencias toman la forma de afirmaciones absolutas que en vez de aceptarlas como deseos o preferencias, las personas pasan a ser demandas excesivas sobre los demás o se convencen de que tienen necesidades abrumadoras. Existe una gran variedad de "errores de pensamiento" típicos en los que la gente se pierde, incluyendo:

1. Ignorar lo positivo.
2. Exagerar lo negativo.
3. Generalizar.

Estos pensamientos hacen que las personas perciban lo que les pasa, y lo que los demás opinan de ellos(as) en forma negativa. No ven lo positivo, y piensan que todas las cosas, las personas y los acontecimientos los perciben de una manera negativa.

2.4 Lista de Creencias Irracionales

2.4.1 Creencias Irracionales según Ellis

Según Ellis (1981): Las personas deben actuar bien y merecer la aprobación de sus actuaciones o de lo contrario se consideran como inútiles. Las principales sub-ideas son:

1. La persona debe tener el amor o la aprobación de todas las personas que le resultan significativas.

Ejemplo: "Como mi novio ya no me quiere, esto será insoportable y moriré"

2. La persona debe ser competente, adecuada y exitosa en todas las cosas importantes o caso contrario, uno es una persona inadecuada e inservible.

Ejemplo: "Como fracasé mi primer examen parcial, perderé la materia y seré un fracasado"

3. La gente "debe absolutamente" actuar honradamente y consideradamente y si no lo hacen, deben ser considerados malos y/o despreciables y ser culpados y condenados.

Ejemplo: "Si no me comporto de manera amable con todas las personas, significa que soy un ser miserable"

4. Es tremendo y horrible cuando las cosas no son exactamente como uno desearía ardientemente que fueran.

Ejemplo: "Como no me gusta mi cuerpo, nadie se fijara en mí y seré una solterona amargada"

5. Los trastornos emotivos o sufrimientos provienen de presiones externas y uno tiene poca capacidad de controlar sus sentimientos o cambiarlos.

Ejemplo: "Si la gente no me tratara tan mal, yo no tendría que sentirme triste y terminar mis días deprimido(a)"

6. Si algo es o puede ser peligroso o temible, uno debe estar constantemente preocupado (extremadamente) y seguir haciendo hincapié en la posibilidad de que ocurra.

Ejemplo: "Si no limpio todos los días mi casa, se llenará de gérmenes, que terminaran acabando con mi vida"

7. La persona debe afrontar las responsabilidades y dificultades de la vida y es más fácil se pueden evitar.

Ejemplo: "Si me mantengo callada cada vez que puedo, evitare tener graves problemas con los demás"

8. La persona debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos, y uno no puede conducir solo su propia vida.

Ejemplo: "Si no hay una persona que me diga que debo hacer, siempre tomaré la decisión incorrecta y fracasaré"

9. Historia pasada, es un importante determinante de la vida de la persona y conducta actual, y si algo ha afectado alguna vez fuertemente en la vida deberá tener indefinidamente similar efecto.

Ejemplo: "Si una mujer me engañó una vez, debo cuidarme de todas, ya que probablemente otra lo volverá a hacer conmigo"

10. Las perturbaciones de las otras personas son horribles y la persona debe sentirse sumamente alterado por ellas.

Ejemplo: "Que triste es ser madre, mira como se han portado todos mis sobrinos, debe ser horrible"

11. Invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para los problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.

Ejemplo: "Si no fuera tan torpe, ya hubiera encontrado la respuesta correcta a este problema"

12. La máxima felicidad se puede alcanzar mediante la inercia, inactividad, disfrutando pasiva o despreocupadamente.

Ejemplo: "Qué gano con preocuparme, si eso solucionará el problema, lo haría"

Estas ideas fueron resumidas después por Ellis (1977): en tres creencias irracionales básicas, la exigencia absolutista o necesidades perturbadoras en la siguiente forma:

- "Debo ser increíblemente competente, o de lo contrario no valgo nada".
- "Los demás deben considerarme; o son absolutamente estúpidos".
- "El mundo siempre debe proveerme de felicidad, o me moriré".

2.4.2 Creencias Irracionales según García

Según García (2006), los adolescentes pueden llegar a tener tanto creencias irracionales como creencias racionales. Se enumeran unas de las creencias irracionales más comunes que están presentes en la etapa de la adolescencia:

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

2.4.3 Creencias Irracionales según Lega

Como se ha visto en el transcurso de la investigación existen pensamientos negativos y que debido a estos las personas ven la vida de una manera catastrófica, exagerada y fatal, estas son las tres conclusiones derivadas del pensamiento absolutista y rígido de los "tengo que" / "debo que": Puede describirse de la siguiente manera:

- ✦ **Tremendismo:** Es la tendencia a resaltar en exceso lo negativo de un acontecimiento, a percibirlo como más de un cien por ciento malo, una conclusión exagerada y mágica que proviene de la creencia "esto no debería ser tan malo como es".
- ✦ **Baja tolerancia a la frustración:** Es la tendencia a exagerar lo insoportable de una situación y a calificarla como insufrible, ya que la persona considera

que no puede experimentar ninguna felicidad, en ninguna circunstancia, si esta situación se presenta, o amenaza con presentarse en su vida.

✚ **Condenación:** Es la tendencia de evaluar como mala la esencia humana, la valía de sí mismo(a) y/o de los(as) demás, como resultado de la conducta individual.

Lega citado por Caballo (1991) hace una clasificación de las creencias irracionales, basándose en las propuestas de Ellis, y las nombrán de la siguiente manera:

Pensamiento de todo o nada: Cuando la persona sostiene esta creencia irracional se visualiza como un fracaso total, considerando que los(as) demás la verán como alguien totalmente indeseable.

Saltando a las conclusiones: En esta creencia irracional la persona ve sus errores como fallas estrepitosas, que no debió cometer y por esta razón los(as) demás la van a ver como una idiota incompetente.

Adivinar el futuro: Cuando la persona sostiene esta creencia irracional, la persona considera que los demás se burlan de sus fallas, y por lo tanto la despreciarán para siempre.

Centrándose en lo negativo: Cuando la persona sostiene esta creencia irracional, considera que las situaciones que está viviendo son insoportables y que por lo tanto no está ocurriendo nada bueno en su vida.

Descalificando lo positivo: Cuando a la persona le hacen un cumplido sobre las cosas buenas que ha hecho, solo están siendo amables y olvidándose de las estupideces que no debería haber cometido.

Siempre y nunca: Cuando la persona sostiene esta creencia irracional considera que las condiciones de la vida nunca le favorecen y se vuelven intolerables y que por ello siempre serán así.

Minimización: En esta creencia irracional la persona percibe sus logros como resultados de la suerte, y sus errores como tremendamente malos y totalmente imperdonables.

Razonamiento emocional: Cuando la persona ha actuado de forma tan incompetente y no debería haberlo hecho ¡Se siente como un estúpido total y sus fuertes sentimientos demuestran que no es bueno!

Etiquetado y sobregeneralización: En esta creencia irracional la persona cree que una situación vivida por ella como desagradable, siempre seguirá ocurriendo igual.

Personalización: En esta creencia irracional la persona considera que los demás se burlan solamente de ella por no haber hecho las cosas como debería, por eso se siente terrible.

Falseamiento: Cuando la persona no hace tan bien las cosas que debería de hacer, lo aceptan y lo alaban, se siente como un verdadero farsante.

Perfeccionismo: La persona siente que no lo hizo bastante bien, pero una tarea como esa tuvo que hacerla perfecta y, por lo tanto, se siente un verdadero incompetente.

Las creencias vistas anteriormente de Lega citado por Caballo (1991) se agrupan en tres grandes divisiones:

Aceptación: Lo que la persona busca es ser amada, ser querida por las personas que la quieren mucho.

Éxito: El pensamiento característico de esta área es que la persona "tiene que", ser totalmente competente y adecuado, "debe" funcionar perfectamente.

Comodidad: Las personas "deben ser" perfectas, no "deben" causar ningún tipo de incomodidad en ella.

Según Wikipedia (2007) se pueden observar algunos ejemplos de distorsiones cognitivas:

- Soy tonto (etiquetado).
- "No puedo..." (saltar a conclusiones).
- Yo no le gusto a ella (adivinar el futuro).
- Ella "me hace" enojar (falsa atribución).
- Nadie me quiere (generalización excesiva).
- Me va mal con las mujeres (generalización).
- Ellos me bajan la autoestima (falsa atribución).
- Sé que se están riendo de mí (personalización).
- Me va a ir mal en este examen (adivinar el futuro).
- No puedo salir con chicas bellas (saltar a conclusiones).
- Soy un imbécil inservible (catastrofismo, generalización excesiva).
- Esto siempre ha sido así, por tanto, siempre será así (adivinar el futuro,).
- Siento que no puedo con esto, por tanto, me doy por vencido(a) (razonamiento emocional).
- Nada me resultará bien en la vida (tremendismo, generalización excesiva, adivinar el futuro).
- Tengo este problema y no he podido resolverlo a pesar de intentarlo varias veces, así que no tiene solución (saltar a conclusiones, pensamiento "todo o nada").
- A alguien no le gusta mi trabajo, por tanto, seguramente a la mayoría de mis compañeros(as) no les gusta mi trabajo (pensamiento "todo o nada", leer el pensamiento).

Las personas pueden tener ideas irracionales en común, aquí se pueden notar ciertos ejemplos de algunos pensamientos irracionales:

Pensamientos irracionales	Pensamientos Racionales
Es horrible, espantoso.	Es un contratiempo, una contrariedad.
Soy estúpido.	Mi comportamiento fue estúpido.
No puedo soportarlo.	Puedo tolerar lo que no me gusta.
Es un(a) imbécil.	No es perfecto(a).
Esto no debe de ocurrir.	Esto ocurre porque es parte de la vida.
No tiene derecho.	Tiene derecho a hacer lo que le parezca, aunque preferiría que no hubiese sido así.
Debo de ser condenado.	Fue mi culpa y merezco una sanción pero no debo de ser condenado

Pensamientos irracionales	Pensamientos racionales
Necesito que él haga eso.	Quiero\deseo\preferiría que el haga eso, pero no necesariamente debo de conseguirlo
Todo sale siempre mal.	A veces, tal vez frecuentemente, las cosas salen mal.
Nada funciona.	Las cosas fallan con más frecuencia de lo que desearía.
Esto es toda mi vida.	Esto es una parte muy importante de mi vida.
Esto debería ser más fácil.	Desearía que fuese más fácil pero, a menudo, lo que me conviene es difícil lograr.
Debería de haberlo hecho mejor.	Preferiría haberlo hecho mejor, pero hice lo que pude en ese momento.
Soy un fracaso.	Soy una persona que a veces fracasa.
Cada vez que ensayo fallo.	A veces fracaso.

Las ideas irracionales pueden ser perjudiciales para todas las personas, pero en los(as) adolescentes pueden ser dañinas por su etapa de desarrollo mental, físico y emocional, por lo tanto se dará una explicación de la adolescencia.

3. Adolescencia

3.1 Definición de la Adolescencia

La adolescencia es una etapa intermedia, entre la pubertad y la adultez temprana o juventud. En dicha etapa los/ las adolescentes piensan que esta etapa nunca pasara, creen que todo lo saben. Dicho período es una época de transición en la cual el niño o la niña esta buscando una identidad. En esta búsqueda se involucran: los padres, los amigos(as) y la sociedad en la que vive.

Esta edad según Piaget, citado por John W. Santrock (2002): "Dice que los adolescentes entran a la etapa de operaciones formales; es aquí cuando ellos son idealistas, tiene pensamientos más abstractos, y piensan de una manera lógica." La mayoría de veces en esta etapa el/la adolescente tiene acceso a la tecnología tales como: Televisión, internet; por eso esta etapa puede ser peligrosa, ya que ellos empiezan a experimentar sentimientos, emociones, que antes posiblemente no sentían.

Como se mencionó anteriormente, según Piaget en Santrock (2002) el/la adolescente se encuentra en la etapa de operaciones formales y en este momento aumenta su pensamiento abstracto, esto significa que en esta etapa los/las adolescentes empiezan a resolver ecuaciones algebraicas abstractas; son idealistas por que empiezan a pensar más en las posibilidades, también piensan en el mundo ideal, en cómo otros pueden ser ideales para él; y lógicos, el/la joven empieza a pensar más como científico, haciendo planes para resolver problemas y probando sus posibles respuestas.

Los(as) adolescentes generalmente tienen egocentrismo ya que ellos(as) piensan que todo el mundo, pasa fijándose sólo en ellos(as), en cada actividad que hagan, como lo hacen, y si alguien se burla de repente, piensan que es de ellos(as), para los/las adolescentes, ellos(as) son el centro del universo. Según Elkind citado por Santrock (2002) existen dos tipos de egocentrismo: "Audiencia imaginaria; la cual consiste en pensar que las demás personas están interesados en ellos y fábula personal; es parte del egocentrismo del adolescente, pensar que ellos son únicos e invencibles".

Los pensamientos de egocentrismo son comunes en esta etapa, por ejemplo: Si a un(a) adolescente le sale una protuberancia en la cara, se preocupan mucho y piensan que todas las personas que le rodean lo criticaran.

Muchas veces piensan que por estar en la juventud, no les pasará nada, por ejemplo: Comienzan a fumar, a beber, pensando tener todo bajo control, que no les sucederá nada porque son jóvenes, que cuando quieren lo pueden dejar, y se creen invencibles.

Dos de los aspectos importantes en la adolescencia, son cambiados al momento de procesar la información los cuales son: tomar decisiones y el pensamiento crítico.

Tomar decisiones: En la etapa de la adolescencia aparecen muchas incógnitas, tales como; ¿Si ir o no al colegio?, ¿Con quién salir o no?, ¿Con cuáles amigos llevarse o no?, entre otras.

Pensamiento crítico; aquí el/la adolescente incrementa su velocidad de pensar, y la capacidad de procesar la información, hay una variedad de información con más dominio, entre otras.

Según Santrock (2002):

La adolescencia no es una etapa de rebeldía, crisis, patología o desviaciones, los jóvenes deberían verlo como un tiempo de evaluación, de formular decisiones y realizar compromisos. Muchas veces se ve la adolescencia como una etapa en donde el o la muchacha van a cometer muchos errores, y aceptar que la adolescencia es una edad para nuevos retos, compromisos, que ellos deberán decidir si realizarlo o no.

La adolescencia es una etapa para aprender nuevas actividades, para que la/el muchacho se propongan metas "sanas" para mejorar su desarrollo cognitivo, físico y emocional. Para algunos teóricos la adolescencia se define como:

Según la Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1): "La Adolescencia literalmente significa la condición o proceso del crecimiento."

Arminda Aberastury citado por Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1) postula que la adolescencia significa: "La pérdida definitiva de la condición de niño. Y este

momento de la vida constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó en el nacimiento.”

Winnicott citado por Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1) considera la adolescencia: “Como una fase de desarrollo emocional del individuo.”

Se observa que la percepción de estos teóricos, es que ven a la adolescencia como esa etapa, en la cual el niño o la niña empiezan la búsqueda de identidad y de esto dependerá su rol en la sociedad.

En esta edad se empiezan a tener ciertos cambios tanto físicos, como emocionales. Una de las cosas trascendentales que buscan los adolescentes en esta etapa es la identidad, tratan de descubrir quiénes son, y es aquí donde empiezan a decidir, qué estudiar, con quién llevarse con quién no. Es una etapa donde necesitan el apoyo moral y emocional de los padres.

Para Meltzer, citado en la enciclopedia Psicología Océano (Tomo 1):

El cambio continuo del sentido de identidad produce la característica calidad de inestabilidad emocional observada en adolescentes. Los variables estados de ánimo del adolescente ponen en muy poco contacto con otras personas. Subyacentemente se halla el mecanismo de la disociación.

Según la Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1): “A medida que el sujeto va cambiando se le integran también las concepciones que tiene acerca de él mismo, otras personas o grupos y por tanto va asimilando nuevos valores.”

Los adolescentes en esta etapa presentan eventualmente cambios de ánimo; pueden estar alegres, pero en cualquier momento se encuentran tristes. Sus cambios corporales les afectan a nivel emocional ya que las niñas van adquiriendo un cuerpo de joven adulta y los niños una voz de adulto, pero ellos no tienen definido cómo comportarse: Si como niños o niñas o como jóvenes o señoritas.

La identidad es una peculiaridad de los distintos momentos evolutivos y ocupa diferentes particularidades en cada etapa. Según Sorenson (1962) citado por la Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1) afirma que la identidad: “Es la creación de un sentimiento interno de mismidad y continuidad, una unidad de la identidad sentida por el individuo y reconocida por otro que es, el saber “quien soy”.”

En la etapa de la adolescencia se presentan constantemente cambios del niño o de la niña, quiere llegar a ser adulto(a) y se comporta como tal. Es una etapa muy confusa. Él o la adolescente busca una identidad, desea saber ¿Quién es? por ese motivo hay una búsqueda de identidad, Erik Erikson propone en la teoría del ciclo de la vida, de las ocho etapas del desarrollo la de Identidad versus confusión de rol.

Según Santrock (2002):

Identidad versus confusión de rol es la quinta etapa psicosocial de Erik Erikson. Corresponde a los años de la adolescencia. Los adolescentes tratan de descubrir quiénes son y hacia dónde van en la vida, y se ven afrontados con muchos nuevos estatutos y roles de adultos (como vocacionales y románticos). Los adolescentes necesitan explorar diferentes caminos para lograr una identidad sana. Si los adolescentes no exploran de manera adecuada diferentes papeles y no se labran un futuro positivo pueden permanecer confundidos respecto a su necesidad.

Los adolescentes en esta etapa ocupan saber quiénes son, qué rumbo quieren tomar, quiénes quieren ser en la vida. Según dicha teoría es importante que el joven o la joven, sepan cuál será el rol que van a tomar en la sociedad que ellos(as) están viviendo. La adolescencia es un cambio genético, biológico, ambiental y social.

3.2 Desarrollo del o la Adolescente

Para Marcia (1980) citado por Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1): La identidad es “una organización interna dinámica y autoconstruida de impulsos, habilidades, creencias e historias individuales.”

Según Durán citado por Enciclopedia Psicológica Océano (Tomo 1):

Los jóvenes experimentan una constante tensión entre querer alejarse de los padres y darse cuenta de cuánto depende de ellos. No obstante la mayoría de los adolescentes se sienten muy ligados a sus padres y piensan de manera positiva con respecto a ellos, adoptan valores semejantes en los asuntos importantes y aprecian su aprobación. También gozan estando en su compañía.

En esta edad posiblemente se debería tener una buena relación con los padres ya que esto les podría ayudar a crear una identidad favorable y menos conflictiva para los(as) hijos(as). Ya que los padres son los primeros educadores que tienen los(as) hijos(as).

3.3 Los Adolescentes y el Divorcio

Cuando surge un divorcio la adolescencia, este acto puede ser malinterpretado por los/las adolescentes, ya que muchas veces los padres están tan involucrados en los pleitos, y asuntos legales de su pareja y a los hijos no le prestan la atención debida.

Esta malinterpretación se podría corregir si los padres le dicen al hijo(a) qué es lo que está pasando, cómo les afecta a ellos(as) y cuál será su suerte. Los/las adolescentes con frecuencia creen que son la causa del conflicto entre su padre y su madre, y se sienten culpables por lo que está pasando o pueden ver lo que sucede de una forma negativa y pensar que no hay nada positivo en su vida, que está llena de problemas y que no tienen solución

Cuando surge un divorcio puede que los hijos(as) de dichos cónyuges hagan cambios, ya que se debe de cambiar de hogar, muchas veces debe cambiar de ambiente familiar por ejemplo: ahora no va a vivir con dos padres sino que sólo con uno, y otros miembros de la familia, muchas veces el cónyuge cambia de hogar, por lo cual cambia de ambiente y dicho hijo(a) debe hacer nuevas amistades.

Señala Menning citado por Santrock(2002):

Los adolescentes después de un divorcio o una separación de sus padres no absorben los recursos paternos como si fueran esponjas. Al contrario, reúnen e interpretan informaciones sobre sus padres, eluden preguntas, se construyen imágenes de sí mismos, esquivan los interrogatorios de sus padres, manipulan a sus núcleos familiares y cortan los lazos con sus padres con el fin de ejercer su propia autoridad y asegurarse su identidad individual.

Las ideas irracionales en los adolescentes pueden afectar actividades propias de esta etapa, tales como: búsqueda de parejas, amigos, entre otras.

4. Divorcio

4.1 Definición del Divorcio

La idea del matrimonio según lo que se enseña desde que las personas están pequeñas es la unión para toda la vida, pero en estos tiempos se dice que hasta cuando dure el amor. El matrimonio según lo estipulado por Dios es, en las buenas y en las malas, en la alegría y el dolor, en otras palabras es para toda la vida y como dicen en las bodas hasta que la muerte los separe. Es la unión de dos personas para formar un hogar. Y ahora la otra opción sería el divorcio.

Según Wikipedia (2007):

El divorcio es una causa de disolución del matrimonio. En la mayoría de los países, el matrimonio es una unión entre dos o más personas; según la cultura del país; con un reconocimiento social, cultural y jurídico, que tiene por fin proporcionar un marco de protección mutua o de protección de la descendencia. En ocasiones los cónyuges (o uno de ellos) pueden desear deshacer el vínculo matrimonial, lo cual lleva a cabo, si en la legislación está permitido, a través de la figura del divorcio. En algunos ordenamientos jurídicos el divorcio no está permitido, entendiéndose que el matrimonio no puede disolverse por la mera voluntad de las partes.

El divorcio según Wright (1981): "Implica una pérdida, reajuste, una reorientación de la vida entera de la persona."

Pittau citado por García (1977) dice: "El divorcio, implica la ruptura de aquel amor total, o sea, exclusivo, perpetuo e incondicional, que un hombre y una mujer se habían prometido o jurado, destruye en su raíz el amor conyugal."

Según García (1977): "El divorcio consiste en la disolución, en vida de los cónyuges, de un matrimonio válidamente contratado." Cuando sucede un asunto de divorcio se desarrolla entre dos demandantes: Un cónyuge que lo solicita frente al otro, o bien ambos, de común acuerdo, que le solicitan al juez.

Cuando sucede un divorcio, las personas deben volver a rehacer sus vidas, ya que todo lo que tenían estructurado, sus planes, su vida futura como familia, los tendrán que volver a empezar. Esta reestructuración, puede afectar a los cónyuges, por el hecho de que ellos deben acostumbrarse al nuevo estilo de vida, por ejemplo:

cambio a una nueva casa, sin uno de sus padres, a no tener los mismos ingresos económicos que antes entre otros.

4.2 Causas para Ejecutar un Divorcio

Para poderse ejecutar un divorcio en Costa Rica debe de cumplirse ciertos parámetros, la declaración de divorcio está determinada por la existencia de ciertos motivos, denominados causas o causales de divorcio. Según Trejos (1977): Los causales de divorcio en dicho país son las siguientes:

1. Adulterio de cualquiera de los cónyuges.
2. Mutuo consentimiento de ambos cónyuges.
3. Ausencia del cónyuge legalmente declarada.
4. Separación judicial por un término no menor de un año.
5. Atentado de uno de los cónyuges contra la vida del otro o de sus hijos.
6. Tentativa de uno de los cónyuges para prostituir o corromper al otro cónyuge y la tentativa de corrupción o la corrupción de los hijos de cualquiera de ellos.

Estas serían algunas condiciones en las cuales se puede realizar el divorcio, a nivel jurídico.

4.3 Tipos de Divorcio

Según Wright (1977): El divorcio tiene seis estadios los cuales no todas las personas divorciadas pasan en el mismo orden, o en el mismo tiempo, estos estadios son los siguientes:

- El divorcio emocional: Ocurre cuando los dos cónyuges empiezan a no manifestarse o desaparece la emoción en su relación. Su atracción y confianza mutua ha disminuido y cesan de incrementar los sentimientos de afecto los unos con los otros.
- El divorcio legal: Uno o los dos cónyuges contratan a un abogado o deciden planear su divorcio y completarlo en alguna forma de entre una multitud de ellas.

- El divorcio económico: Puede alterar el estilo de vida de una pareja; por ejemplo una madre que no trabaja, puede encontrarse buscando un empleo causa de la necesidad económica.
- El divorcio co-parental: Se entiende aquí que los padres se divorcian el uno del otro pero no de sus hijos; aunque muchos hijos sienten que ellos han sido divorciados de uno de sus padres.
- El divorcio comunitario: Se caracteriza por la soledad. La soledad puede ser causa por el cambio en el estado social.
- El divorcio psíquico: Durante este último estado una persona se hace autónoma de la influencia, presencia y aun a veces pensamientos sobre el antiguo cónyuge. La persona divorciada debe darse cuenta del reajuste emocional e incluso el "luto" que continúa durante este estadio.

4.4 Los Hijos(as) y el Divorcio

El divorcio de los cónyuges no solo los perjudica a ellos(as), sino que también a los/las hijos(as) y demás familiares, ya que probablemente ellos(as) también sentirán el cambio que se tendrá en la familia, porque son parte de dicha familia.

Según Cantero (1977):

Lo que perjudica a los(as) hijos(as) más que todo no es el divorcio, sino la situación de crisis matrimonial y la atmósfera de lucha que se crea durante el proceso, donde se manejan factores hondamente neurotizantes (culpa, rechazo, ansiedad, castigos, entre otros) sugiriendo la abreviación de tales trámites y la incorporación del hijo a una nueva familia.

Lo que más puede perjudicar al hijo(a) según lo dicho en el texto anterior es la dinámica familiar del niño(a), cuando los padres se pelean, el papá o la mamá no llega a dormir a la casa, la madre llora o el padre grita y viceversa, también aquella incertidumbre de cuando se están divorciando sus padres y no saben quien va tener la custodia de los/las hijos(as), si el papá, la mamá, algún otro familiar, o el gobierno.

Según Wright (1981): "Los padres se divorcian el uno del otro pero no de sus hijos. Con todo lo sucedido muchos los hijos sienten que ellos han sido "divorciados" de sus padres."

Muchas veces los/las hijos(as) tienen miedo a quedarse solos(as), o a no volver a ver a sus padres. Ya que en la mayoría de los casos los padres no dialogan con sus hijos(as) y les explican que no se están divorciando de ellos, que ellos seguirán siendo su familia, que todavía tienen una responsabilidad de velar por ellos y que por ende no los/las abandonarán.

Según Delais citado por Cantero (1977): dice: "El divorcio ya se trate de algo deseable o no, ya ocurra en las mejores o peores condiciones, casi todos los hijos son víctimas. "

Según Cantero (1977): "Los hijos son inocentes de las posibles culpas de sus padres o de los hechos que motivaron la ruptura. Más aún, los hijos tienen derechos que resultan conculcados, atrozmente burlados por el divorcio de quienes los engendraron."

Los/las niños(as) son inocentes de todo lo que los padres hagan en sus vidas, muchas veces los/las hijos(as) se sienten responsables de lo que sucede, por aquella vez que ellos(as) se portaron mal, por la vez que no hicieron la tarea, por la vez que mandaron a llamar a sus padres del colegio porque ellos(as) hicieron una travesura, y sus padres se enojaron. Deberían de considerar decirles que ellos(as) no tienen la culpa, ya que muchas veces ellos(as) son lo más especial que les ha ocurrido a los cónyuges, y la mayoría de ocasiones los padres no se divorcian por no hacer sufrir a los/las hijos(as), pero lastimosamente ya no pueden tolerarse el uno con el otro, de esta manera el hijo se sentirá menos culpable de lo ocurrido.

Según García (1977):

Es posible que al principio piense que aquello no va a acarrearle males; pero, llegado un momento concreto, es consciente de que pierde algo, y su reacción es un sentimiento de auténtico abandono, que se manifiesta en ansiedad, angustia, depresión, tristeza, sentimiento de amenaza y temor, búsqueda de afecto y necesidad de afecto; todo ello indica que todo sujeto resulta insuperable una situación a la que no puede hacer frente si no es recurriendo a mecanismo inconscientes para buscar, pedir o exigir lo que empieza a faltarles de la protección anterior.

Según Wright (1981):

El proceso de divorcio puede ser fácil o difícil para el hijo; esto depende en gran parte de los deseos de los padres. El daño y dolor inicial en la vida del niño tiene lugar cuando se da cuenta, sin que se lo digan, que algo serio está pasando en la relación de sus padres. El niño no es ciego, ni tonto. Puede hacer ver exteriormente que no sabe que pasa nada, pero lo sabe. Si los padres se divorcian, es necesario decírselo.

Algunas familias sufren con mayor intensidad el divorcio que otras, según sea el nivel económico de esta, ya que algunos(as) hijos(as) se les estipula trabajar para poder aportar a su familia y poder ayudar, al sustento diario.

Muchas veces cuando el padre se va de la casa se le asigna el rol que tenía el padre de la casa, a una edad temprana, este niño(a) adopta este patrón que le pusieron y empieza a vivir con ese nuevo estilo de vida, cuando en la casa no hay que comer él(ella) se preocupa, ya que a él(ella) le corresponde ahora buscar que comer y además de eso, el(la) adolescente desea en esta etapa, salir con sus amigos(as), tener citas con su pareja entre otros.

Cuando el caso es al revés cuando la madre se va, el(la) joven le asigna el papel que ocupaba la madre en la casa y (el)ella debe de velar por todas las cosas de la casa, si hay comida, ropa limpia, entre otros, estos roles casi siempre se le asigna a la hija o al hijo mayor que esté viviendo en casa.

Muchas personas perciben el divorcio como una nueva etapa en sus vidas y llevan a cabo nuevas actividades, si les correspondiera mudarse un restablecimiento de casa, nuevos amigos, nuevo colegio, si unos de los padres va a contraer matrimonio de nuevo serán nuevos hermanos (as), ver a uno de los padres no tan seguido como se acostumbraba, vivir solo con uno de los padres, entre otros.

Según Arnold (1980): "El divorcio puede afectar nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, nuestras decisiones presentes nuestros compromisos en el futuro."

Como decía el autor Arnold (1980) el divorcio afecta los sentimientos ya que en un tiempo estas personas compartieron situaciones, y sentimientos tales como alegría, tristeza, aflicciones, diversiones, sustos, amor, odio, entre otros.

Para la mayoría de cónyuges que van a ejecutar un divorcio se encuentran con muchas emociones distintas, y frecuentemente sucede en los primeros días de dicho divorcio.

Según García (1977):

En un primer periodo del divorciado aparece un sentimiento de vergüenza, temor, remordimiento e incluso de odio, al tener que afrontar la vida en solitario y acaso no preparado para esta nueva forma de existencia; en algunos casos, y a modo de venganza contra la sociedad, el divorcio desfoga sus sentimientos llevando una vida licenciosa.

Las personas divorciadas se deben de acostumbrar a su nuevo estilo de vida, muchas veces dichas personas prefieren no tener una vida social, y se la pasarán haciendo diversas actividades en las cuales solo se involucre a ellas, y nada más.

En el proceso del divorcio los(las) hijos(as) pueden sentir que sus padres ya no los quieren, que sus papás no les están dedicando el tiempo suficiente a ellos(as), pero esto no sucede porque sea cierto que sus padres no los quiere sino como dice García (1977):

Las carencias del hijo del divorciado son situaciones de déficit en el incremento de afectos, no porque no existan los padres, sino porque los padres no están en condiciones de dar a los hijos lo que necesitan en el plano emocional y afectivo. La carencia de amor que muchas veces los hijos sienten es por la situación que se encuentran los padres.

Según García (1977): "Efecto muy negativo ha de producir si uno de los padres en sus visitas trate de imbuir ideas contrarias a las que ha enseñado el otro. Funesto sería también el posible enfrentamiento entre hermanos confiados a distintos progenitores".

Este es uno de los problemas que se ve cuando una pareja se divorcia y es que el padre que llega de visita le comunique al joven o la joven que la persona con quién esta viviendo no lo está criando bien, o le hable mal de esta persona, y le diga que las cosas se hacen de otro modo. Esto puede confundir al joven o la joven y poner en mal a la persona con quién vive. También dicho autor dice que él(la) hijo(a) puede sufrir desorientación, la inseguridad, y, posiblemente, el escándalo por una división que no acaban bien de comprender.

Se recomienda decirle a los(as) hijos(as) qué es lo que está pasando, dedicarle al hijo tiempo para explicarle, es preferible que los dos padres se lo digan, así no habrá mal entendidos y el niño(a) sabrá las dos partes de la historia, y así el o ella sabrá la

verdad de dicho divorcio. Si ambos padres están de acuerdo con dicha ideas se recomienda esto para una mejor comprensión así como dice Norman Wright (1981):

Aunque sea difícil si es posible, la explicación debería de proceder de los dos, padre y madre. Esto cumple varios propósitos. Disminuye la posibilidad de que uno haga responsable al otro. La explicación conjunta sirve para que los dos intenten hacer menor daño a sus hijos, es decir, protegen su bienestar y sus intereses. En otras palabras, procura evitar que la progenie pase a ser un arma en la batalla entre los padres, o se les inste para que decidan por uno de los dos lados.

De esta manera se puede decidir con quién los hijos o hijas se quiere quedar, y cómo serán las reglas, pero sería bueno que toda la familia nuclear se involucre en esta decisión importante ya que esto marcará su futuro.

Jeanne Delais en su revista *Le Dossier des Enfants du Divorce* (1967), citado por Cantero (1977): dice que en una encuesta oral y un cuestionario escrito: la primera, a través de entrevistas espontáneas mantenidas por ella con hijos de divorciados que venían a consultarle sus problemas morales, éstas son algunas respuestas de la encuesta; algunas de estas respuestas coinciden aunque tengan veinte, treinta o más años; "aquel divorcio era necesario a cualquier precio. Lo aceptamos como la única solución posible". "Si los padres fueran conscientes de lo que realmente experimentan sus hijos, nunca *litigiaran en su presencia, jamás les torturarían de aquel modo, ni consentirían en el divorcio*". Se puede ver en esos testimonios hechos a hijos de padres divorciados cómo éste les afectó tal separación.

Según Riesgo citado por Cantero (1977):

Los hijos tiene derecho a irse desarrollando en un hogar normal, formado por su madre, por su padre y sus hermanos; tienen derecho al influjo simultáneo de ambos progenitores; tiene derecho a recibir el cariño de sus padres por el cauce natural del propio hogar; tiene derecho a que no sea destruido ese matrimonio que fue la razón de su ser...

Pero qué sucede con aquellos matrimonios donde se recibe violencia familiar, donde los padres se pasan peleando y por esta causa los padres pasan amargados y regañan muchas veces a sus hijos sin ninguna causa.

Richard Gardner (1978) dice lo siguiente:

La mayoría de los psicólogos concuerdan con que el divorcio en sí mismo no necesariamente causa problemas psicológicos en los chicos. En realidad el chico que vive con padres que son desdichados en su matrimonio, es más propenso a encontrar dificultades psicológicas que el que tienen los padres

que se llevan mal y que han sido suficientemente sanos y fuertes como para romper su relación perturbada.

En algunos hogares la situación que se vive es fría, aunque los padres están juntos muchas veces se vive un ambiente muy hostil, que el padre se va con otra mujer, o viceversa, que el padre le grita a la mamá y a los(as) hijos(as), que la madre llora, y no se les dedica tiempo a los(as) hijos(as) porque ese tiempo pasan discutiendo. Sería difícil que en medio de ese ambiente el o la hijo(a) viviera feliz, y que tenga una buena salud psicológica. Sería mejor que el matrimonio se terminara, ya que ninguno de los cónyuges se soporta, para poder hacer una vida con más tranquilidad y dedicarles mayor tiempo a sus hijos(as).

Según Richard Gardner (1978): "Si a un chico se le pone a decidir entre un matrimonio infeliz con todos sus problemas, y el divorcio con toda la soledad que implica, la mayoría de los chicos elegiría el matrimonio desdichado". Esta elección podría no ser la mejor. Por lo general el o la adolescentes se encuentran en una situación mejor si sus padres se divorcian que si permanecen juntos y discuten mucho. Los psicólogos descubrieron que los/las adolescentes que viven en hogares en los que la madre y el padre no se llevan bien quedan muy conmocionados y probablemente tendrán muchas dificultades y problemas. Los/las jóvenes cuyos padres se divorcian, generalmente tienen menos problemas de este tipo. Por supuesto lo mejor es vivir en un hogar en el que ambos padres estén contentos. Pero si esto no es posible, puede ser más favorable para el/ la joven estar en un hogar dividido, que en uno que haya muchas peleas y amarguras.

Se puede observar que en dicho comentario de Gardner los(as) hijos(as) deciden mejor un matrimonio por el miedo que les da de quedarse solos(as) y perder a sus papás.

Muchas veces uno de los cónyuges habla mal del otro cónyuge sin razón simplemente porque ya no le quiere, esto no se recomienda, ya que es bueno que el o la hijo(a) se sienta querido por ambos padres, ¿pero qué sucede con aquellos cónyuges que no visitan a sus hijos(as), y dicen quererles, pero en realidad no lo demuestran? qué puede hacer el cónyuge con el cual convive o con aquella persona con la cual vive.

García (1977) dice: "En ninguno de los casos se da intervención a los hijos para oponerse al divorcio solicitado por sus padres. No parece que tal actitud legal sea totalmente justa, ya que los hijos vienen a ser actores principales, en calidad de víctimas, del drama que supone la ruptura de la unión conyugal de sus padres."

Según Richard Gardner (1978):

Primero consiste en que los padres deben esmerarse en inculcarle al hijo que el padre ausente sigue queriéndolo pese al hecho de haber abandonado a la familia. La importancia de esto es que el chico se sienta querido por el padre que dejó el hogar. Pero muchas veces sucede que hay padres que viven cerca de la casa del hijo y no lo van a visitar. Un chico a quien le dicen que su padre o madre a pesar de todo lo que quiere, no puede creerlo realmente. El chico intuye el engaño y pierde la confianza en el padre puede supuestamente querer a un hijo y sin embargo desear no verlo nunca, el chico se confunde acerca de lo que realmente significa querer. Consiste en que cada padre no debe criticar al otro frente al hijo.

La base de esto es que para el sano desarrollo psicológico del hijo(a) es importante que se respete y admire a cada padre. No solo las virtudes deben de decirse, sino también los defectos, como todo ser humano, sus padres no son perfectos. Debe ser capaz de respetar a cada uno de ellos en aquellas áreas que justifican el respeto, y opinar de aquellos malos hábitos que no son dignas de admiración. Todo padre tiene defectos y virtudes, fuera importante que el o la hijo(a) sepa ambas, para poder realizar su propio criterio, y no que el cónyuge esté inculcando pensamientos negativos y no deje al hijo a decidir lo que a el o ella le parezca.

Según Richard Gardner (1978): "En este clima el chico sabrá que criticar y que admira. Entonces estará mucho mejor preparado para enfrentar aquellas vicisitudes y paradojas de la vida para la vida para las que cada padre tiene la obligación de preparar a su hijo."

Según Richard Gardner (1978):

Dado que la mayoría de padres divorciados manifiestan una falta notoria de objetividad al describir los defectos de su ex cónyuge, al hacerlo deberían ser prudentes y autocráticos. Los detalles de la actitud de los padres frente al chico, por más despreciables que sean, si le concierne. Los detalles deben ser tratados en un nivel comprensible para el hijo y en profundidad adecuada a su edad.

Según Gabriel García (1977): "Un padre y una madre de tal nombre no deberían nunca empañar la reputación de otro cónyuge ante sus propios hijos."

Se considera que el padre o la madre inculquen respeto mutuamente, para que el hijo o la hija lo sepa respetar, y saber que pase lo que pase él sigue siendo su progenitor. Pero que él o ella decida el sentimiento que quiere sentir con respecto al padre o la madre.

1. Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que se pretende describir las características de las ideas irracionales en adolescentes de padres divorciados.

Marco

Metodológico

1. Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo descriptiva. Según Dankhe (1986): "Busca especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido

Se define como descriptiva ya que se pretende determinar las ideas irracionales que pueden tener los adolescentes en relación al divorcio de sus padres, así como características particulares de estos adolescentes de acuerdo con la etapa del desarrollo que están pasando.

2. Operalización de la Variable

Creencias Irracionales

Según, Lega (2002) "Se entiende por irracionalidad cualquier pensamiento, emoción o comportamiento que conduce a consecuencias contraproducentes y autodestructivas que se interfieren de forma importante en la supervivencia y felicidad del organismo"

A continuación se presenta la clasificación de las creencias irracionales realizada por Lega, citado por Caballo (1991). Así como las dimensiones a las que pertenecen y los respectivos indicadores propuestos por Solano y Trejos (2002).

Dentro del área de **aceptación** se encuentran las siguientes creencias:

- ✓ **Pensamiento de todo o nada:** Cuando la persona sostiene esta creencia irracional se visualiza como un fracaso total, considerando que los demás la verán como alguien totalmente indeseable. Por ello, Solano y Trejos (2002) consideran que el extremismo es el indicador más idóneo para determinar la existencia de esta creencia. Ya que el extremismo es la tendencia de las personas a adoptar ideas extremas. Cuando este pensamiento predomina en ciertas personas éstas no pueden cometer errores tales como olvidárseles

algo, faltar a alguna reunión, no hacer alguna tarea, entre otros ya que se sienten como que las demás personas no los van a querer más ni aceptar en ningún grupo.

- ✓ **Minimización:** En esta creencia irracional la persona percibe sus logros como resultados de la suerte, y sus errores como tremendamente malos y totalmente imperdonables. Por lo tanto, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador apropiado para determinar esta creencia es la inferioridad, que es una idea en la que abundan vivencias de insuficiencia. Una persona se ha esforzado mucho para lograr una meta; como por ejemplo un corredor ha corrido todos los días para poder ganar una maratón, y por dicho esfuerzo el gana, este considera que fue cuestión de suerte y no por sus propios esfuerzos, y si la pierde siente que nadie de las persona allí lo van a perdonar.
- ✓ **Adivinar el futuro:** Cuando la persona sostiene esta creencia irracional, considera que los demás se burlan de sus fallas, y por lo tanto la despreciaran para siempre. Por lo anterior, Solano y Trejos (2002) consideran que el indicador idóneo para identificar esta creencia es el determinismo, porque es cuando se somete cualquier cosa o persona, a leyes naturales y causales "para siempre". Las personas con esta creencia son las que muchas veces no les gusta participar tanto en reuniones si es adulto(a) o en clases si es de edad más temprana, ya que ellos(as) piensan que las personas se pueden burlar, y perder sus amigos.
- ✓ **Personalización:** En esta creencia irracional la persona considera que los demás se burlan solamente de ella por no haber hecho las cosas como debería, por eso se siente terrible. Por ello, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador que puede ayudar a determinar esta creencia es la paranoia, porque la persona se fija en una idea, de que los demás tratan de hacerle daño ó burlarse de ella. Esta persona considera que si la ponen hacer algo tanto en el colegio como trabajo, solo lo hacen para burlarse de ella, y que todo el mundo está a la expectativa de ver a qué horas se equivoca.

Dentro del área de **éxito** se encuentran las siguientes creencias:

- ✓ **Descalificando lo positivo:** Las personas que sostienen esta creencia irracional consideran que sus logros, son reconocidos por los demás, solo por el hecho de ser amables, y que se olvidan de las estupideces que él o ella cometió. Por lo tanto, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador apropiado para determinar esta creencia es desacreditar, que es la disminución o eliminación al valor o estimación de una persona o de sí mismo. Por ejemplo, esta persona hizo algo sensacional, pudiéramos decir tocó un pieza formidable en violín, todo el mundo que lo escuchó piensa que fue estupenda y por ello lo felicitan, pero ella o él piensan que solo porque les sonrió la gente lo o la felicitó.
- ✓ **Razonamiento emocional:** En esta creencia irracional la persona considera que actúa de manera incompetente, sintiéndose estúpida y considerando que por esto es una persona mala. Por lo anterior, Solano y Trejos (2002) consideran que el indicador idóneo para determinar esta creencia es la competitividad excesiva, que es tratar de igualar una cosa a otra, de una manera perfecta. Esta persona es el mejor trabajador o estudiante que hay en el lugar pero ella o él piensan que son los peores del instituto o empresa, pensando que las personas hacen esto porque son malas.
- ✓ **Falseamiento:** Cuando la persona sostiene esta creencia irracional considera que si los demás la siguen aceptando, obviando sus faltas, él o ella en cualquier momento, les mostrará lo farsante que es. Por ello, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador apropiado para identificar esta creencia es la hipocresía, que es el fingimiento o apariencia de cualidades o sentimientos contrarios a los que verdaderamente se tienen. Estas personas siempre andan con miedo de que las personas sepan todos sus errores; por ejemplo, una vez hace cinco años cometieron el error de copiar en un examen, y nadie se dio cuenta y todavía ellos(as) tienen miedo de que alguien se dé cuenta de esa vez.

- ✓ **Perfeccionismo:** En esta creencia irracional la persona percibe que debería hacer las cosas de manera perfecta, y que si no es así, es una verdadera incompetente. Por lo tanto, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador apropiado para determinar esta creencia es la completa asertividad, ya que la persona busca la perfección de una cosa adecuándola a un fin específico. Por ejemplo, si esta persona es un(a) adolescente piensa que sus notas deberían ser de 100% o mínimo 98% o si no se considera una persona que no sirve para nada.

Dentro del área de **comodidad** se encuentran las siguientes creencias:

- ✓ **Saltando a las conclusiones:** En esta creencia irracional la persona ve sus errores como fallas estrepitosas, que no debió cometer y por esta razón los demás la van a ver como una idiota incompetente. Por lo que Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador adecuado para identificar esta creencia es el pensamiento precipitado, ya que estos son pensamientos que la persona tiene de manera rápida y lo llevan a conductas precipitadas. Esta persona es jugador(a) de futbol y por un error no mete un gol, él o ella piensa que las personas van a decir que no sirve y nadie nunca mas lo va a ver como una o un verdadero jugador.
- ✓ **Siempre y nunca:** Cuando la persona sostiene esta creencia irracional considera que las condiciones de la vida nunca le favorecen y se vuelven tolerables y que por ello siempre serán así. De acuerdo con lo anterior, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador adecuado para determinar esta creencia es el conformismo, que es cuando la persona adopta una actitud de resignación ante las circunstancias de la vida. Si esta persona es estudiante y le advierten que va a perder el año no le interesa ya que piensa que no es su culpa sino que la del tiempo.
- ✓ **Etiquetado y sobregeneralización:** En esta creencia irracional la persona cree que una situación vivida por ella como desagradable, siempre seguirá ocurriendo igual. Por lo que, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador apropiado para identificar esta creencia es el determinismo, ya que la persona considera que todo lo que sucede en la vida se rige por las leyes

de la naturaleza y que esto nunca cambiará. Esta persona por ejemplo lo despidieron de su trabajo por alguna razón el o ella considera que nunca va a conseguir empleo porque ya lo despidieron de uno y si consigue en poco tiempo sucederá lo mismo que el anterior.

- ✓ **Centrándose en lo negativo:** Cuando la persona sostiene esta creencia irracional, considera que las situaciones que esta viviendo son insoportables y que por lo tanto no esta ocurriendo nada bueno en su vida. Por ello, Solano y Trejos (2002) consideran que un indicador adecuado para determinar esta creencia es el pesimismo, que es la tendencia que tiene La persona a ver el aspecto negativo de los acontecimientos, cosas, personas, entre otros. Las personas con esta creencia piensan que todo lo malo que les sucede tanto como sus metas o propósitos salieron mal por las personas a su alrededor como padres, esposa(o), amigos(as), entre otros pero nunca asumen su responsabilidad.

Operacionalización de la Variable.

Variable Dependiente: Ideas Irracionales

Variable Independiente: Hijos de Padres Divorciados.

Variable	Dimensión	Creencias	Indicadores	Ítems
Creencias Irracionales	Aceptación	Pensamiento de todo y nada.	Extremismo	1, 13, 25, 37.
		Minimización	Inferioridad	7, 19, 31, 43.
		Adivinar el futuro	Determinismo	4, 16, 28, 40.
		Personalización	Paranoia	10, 22, 34, 46.
	Éxito	Saltando a conclusiones	Pensamiento precipitado	2, 14, 26, 38.
		Descalificando lo positivo	Desacreditar	5, 17, 29, 41.
		Razonamiento Emocional	Competitividad excesiva	8, 20, 32, 44.
		Falseamiento	Hipocresía	11, 23, 35, 47.
		Perfeccionismo	Completa Asertividad	12, 24, 36, 48.
	Comodidad	Siempre y Nunca	Conformismo	6,18, 30, 42.
		Etiquetando y sobregeneralizando	Determinismo	9,21, 33,45.
		Centrándose en lo negativo	Pesimismo	3, 15, 27, 39.

3. Población

Para efectos de esta investigación y lo que la misma pretende determinar, la población debía cumplir las siguientes características:

- Ser adolescentes.
- Hijos(as) de padres divorciados
- Asistir al décimo año del Instituto de Alajuela
- Que los padres tuvieran entre 0 y 8 años de divorciados.

El criterio que se utilizó para escoger la población en este caso los adolescentes, fue debido a la etapa en la que éstos se encuentran y a las características propias de esta etapa, ya que durante la misma se da una mayor presión por satisfacer y ser aceptados por la sociedad, las amistades, el sexo opuesto y los padres. Además de tomar en cuenta que es una etapa donde el o la adolescente se desarrollan de forma cognitiva, emocional, y física.

4. Muestra

La muestra no probabilística según Sampieri "La elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con la característica de la investigación o de quien hace la muestra." La muestra fue seleccionada a conveniencia, esto debido a las características particulares que se requería tuvieran los sujetos de esta investigación.

Debido a las características particulares que debían cumplir los sujetos de la investigación, la población de esta investigación se constituye de adolescentes cuyos padres se encuentran divorciados y la muestra consta de 20 sujetos escogidos por las características que necesitaba dicha investigación.

5. Técnicas e Instrumento

Se elaboró un instrumento de medición tipo escala Likert. Esta escala se utiliza para medir diversas variables; dicha escala, consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmación o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos.

Este instrumento se elaboró con la finalidad de medir las creencias irracionales que los o las adolescentes podían tener con respecto al divorcio de sus padres. Este fue creado bajo los criterios del Test de Actitudes y Creencias ABT (Attitudes and Beliefs Test) elaborado según la propuesta de Albert Ellis y la modificación realizada del mismo por Solano y Trejos en (2002) para medir creencias irracionales en relación a características particulares.

Esta prueba consta 48 ítems, los cuales son afirmaciones con tendencias positivas o negativas, y se evalúa de acuerdo a dos criterios:

1. Por respuesta posible, va desde:

- ❖ De acuerdo
- ❖ Más o menos de acuerdo
- ❖ No estoy de acuerdo

2. Por puntuación,

- ✓ De 0 a 2 puntos, donde cero equivale a ausencia de irracionalidad,
- ✓ El 1 equivale a presencia de irracionalidad
- ✓ El 2 a una mayor irracionalidad.

12514
H1591
P123
T378-242

6. Procedimiento Metodológico

6.1 Aplicación del Cuestionario

El cuestionario se aplica como una prueba que mide la irracionalidad de las actitudes e ideas de las personas, ya que se considera que las creencias, son parte de la visión de mundo y por ello interviene en el establecimiento de estilo de vida. Además, de esta manera se determina cuáles de estas creencias están más presentes en alta, media o baja irracionalidad. Para lograr recolectar los datos de esta investigación se contó con la colaboración del Instituto de Alajuela y el procedimiento se que se ejecutó de la siguiente forma:

1. Se realizó un primer contacto con el director de la institución para ver la factibilidad de hacer la investigación dentro de la institución.
2. El director hizo la referencia hacia el área de orientación, en ésta se contacto al profesor de psicología y se llegó a la decisión de trabajar con los decimos años del instituto, esto por factibilidad ya que éste era el profesor guía de dicho año.
3. Luego se procedió a aplicar un cuestionario (ver anexo 1) para saber cuáles de los adolescentes eran hijos de padres divorciados
4. Una vez revisado el cuestionario se seleccionó la muestra.
5. Luego se aplicó el instrumento sobre las creencias irracionales (ver anexo 2). De esta de manera se aplico el instrumento de manera grupal a los miembros de la muestra, para esto se realizaron 4 visitas a la institución.

7. Procesamiento de Datos

El procesamiento de los datos se efectuó de dos formas: De manera digital para lo cual se utilizo la Hoja Electrónica Excel y dentro de este programa se utilizaron las siguientes herramientas:

- Auto Suma.
- Listas.
- Gráficos.
- Tabla Dinámica.

➤ Filtro y Filtro Avanzado.

Luego se ejecuto una tabulación manual del instrumento y se calificó bajo dos procedimientos:

En el primer procedimiento se tomó con base al planteamiento de Lega citado por Caballo (1991), donde la calificación se da en tres dimensiones por contenido: **aceptación, éxito y comodidad.**

El segundo procedimiento se realizó a través de una escala Likert, en donde las afirmaciones positivas, tienen el siguiente rango de calificación:

- A. De acuerdo tiene un puntaje de 2.
- B. Más o menos de acuerdo tiene un puntaje de 1.
- C. No estoy de acuerdo tiene un puntaje de 0.

Y las afirmaciones negativas, tienen el siguiente rango de calificación:

- A. De acuerdo tiene un puntaje de 0.
- B. Más o menos de acuerdo tiene un puntaje de 1.
- C. No estoy de acuerdo tiene un puntaje de 2.

Si la pregunta no obtiene respuesta, tendrá un valor de 1, esto según el criterio de la investigadora, ya que se infiere que la omisión de la respuesta, no sería por casualidad, con lo que no se puede afirmar una ausencia de irracionalidad, sino por el contrario una alta irracionalidad ante el ítem. Por lo tanto, se le da un valor intermedio de 1, que nos indica irracionalidad, ya que según el planteamiento de Ellis et al (1992) todos tenemos irracionalidad.

Con lo anterior se busca establecer la irracionalidad de la calificación de la persona ante la afirmación, lo que significa que entre mayor puntaje le dé la persona a la afirmación, más tendencia a la irracionalidad presenta.

Afirmación positiva, Entre menor puntaje se le da a la afirmación hay mayor irracionalidad.

- A. De acuerdo tiene un puntaje de 2.
- B. Más o menos de acuerdo tiene un puntaje de 1.
- C. No estoy de acuerdo tiene un puntaje de 0.

Y las afirmativas negativas, tienen el siguiente rango:

- A. De acuerdo tiene un puntaje de 2.
- B. Más o menos de acuerdo tiene un puntaje de 1.
- C. No estoy de acuerdo tiene un puntaje de 0.

Si la pregunta no obtiene respuesta, tendrá un valor de 1, tendrá el criterio de alta irracionalidad, ya que se puede notar que existe un nivel de irracionalidad.

Afirmación negativa, entre menor puntaje se le da a la afirmación, habrá menor irracionalidad en el pensamiento.

Pregunta # 15

Creo que el divorcio de mis padres no tiene nada que ver con mis relaciones.

- a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.

Si la persona contesta de acuerdo, que tiene un valor de 0, significa que su pensamiento tiene una tendencia irracional.

Afirmación positiva, entre menor es el puntaje que se le da a la afirmación hay mayor irracionalidad.

Pregunta # 10

Cuando escucho comentarios sobre divorcio, siento que lo hacen por mis padres.

- a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.

5. Limitaciones

Si la persona contesta de acuerdo, ésta tiene un valor de 2, esto significa que la persona presenta tendencia a un nivel de irracionalidad alta.

La importancia de que el cuestionario contenga afirmaciones positivas podría aumentar el nivel de negación de la problemática y un cuestionario elaborado sólo con afirmaciones negativas podría sobrecargar la problemática y obtenerse resultados muy negativos en cuanto al divorcio.

Después de llenado los cuestionarios, se realizará la suma de los puntajes, ya con los resultados, se toma el puntaje mínimo y máximo, obtenido en los cuestionarios aplicados a los o las adolescentes, para la construcción del baremo de la prueba. Con este baremo se busca que los datos de cada categoría tengan poca dispersión.

- 09 a 21 puntos. Baja irracionalidad.
- 22 a 32 puntos. Mediana Irracionalidad.
- 33 a 43 puntos. Alta irracionalidad.

8. Limitaciones

- ❖ Una de las mayores limitaciones dentro de esta investigación, fue el haber utilizado solo un instrumento de medición (cuestionario de creencias irracionales) y no utilizar otros como la entrevista que hubieran servido de apoyo para los datos obtenidos en el cuestionario, facilitando también un contacto más amplio por parte de la investigadora con los adolescentes.
- ❖ Otra de las limitaciones fue el haber tomado la decisión de trabajar sólo con los decimos años de la institución, ya que al realizar la preselección de los sujetos de la muestra, se encontraron que sólo 20 cumplían con todas las características y por ende no se pudo obtener una muestra más representativa.
- ❖ El de haber obtenido una población tan reducida con respecto a las edades, ya que solo se obtuvieron edades de dieciséis, diecisiete años y unos pocos de quince y dieciocho años de edad, ya que al momento de analizar no se pudo comparar.
- ❖ Las fechas en las cuales se pasó el instrumento, ya que los adolescentes estaban en exámenes de grado y no se podían localizar fácilmente como se esperaba.
- ❖ En el cuestionario para medir las creencias irracionales se debió de haber puesto sexo, para que en el momento de analizar las encuestas se pudiera ver si existía una diferencia de irracionalidad según el género.
- ❖ El tiempo de realización la investigación fue muy corto ya que éste constaba solo de siete meses, y no se abarcó muchos de los puntos, tanto de creencias irracionales como de divorcio.
- ❖ Puede haber sesgo en la información ya que no todas las personas contestan con un 100% de sinceridad.

- ❖ No había un test para creencias irracionales en adolescentes de padres divorciados y se tuvo que adaptar uno.

Descripción y Análisis de Datos

1.1 Caracterización de la Población

Se presentarán datos en cuanto la caracterización de la población.

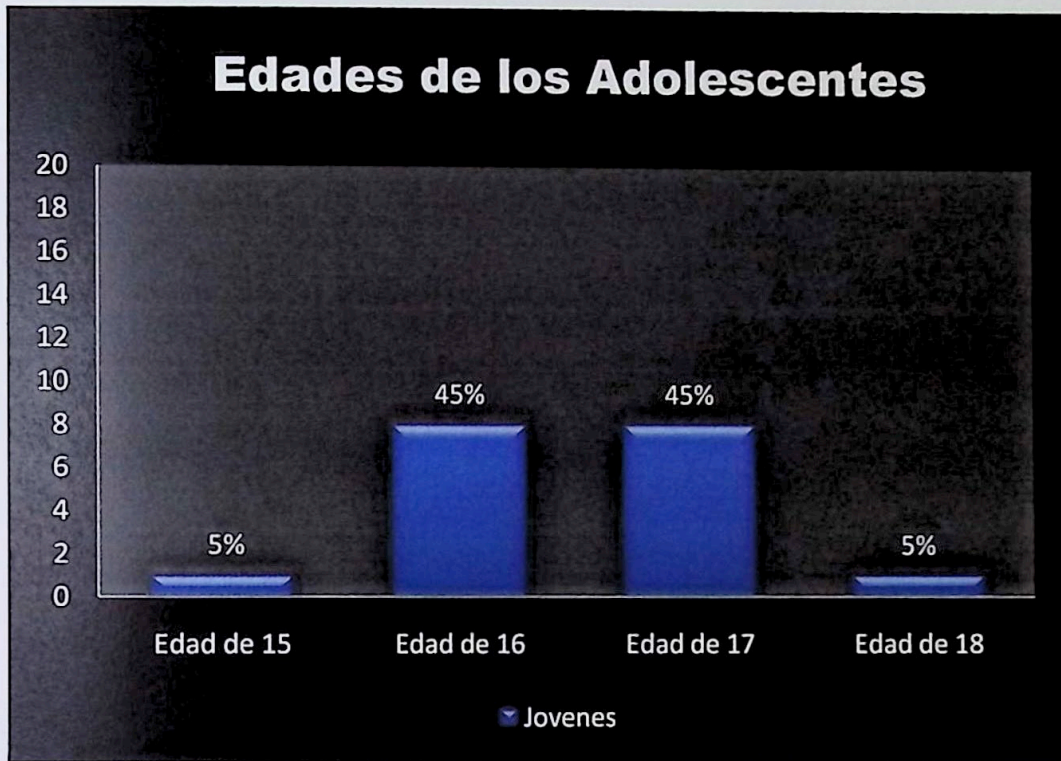


Gráfico # 1

Se puede observar que de acuerdo al gráfico # 1 la distribución de las edades de la población se presenta en los siguientes porcentajes:

- Edad 15 años obtuvo un 5% que corresponde a un sujeto.
- Edad 16 años obtuvo un 45% que corresponde a nueve sujetos.
- Edad 17 años obtuvo un 45% que corresponde a nueve sujetos.
- Edad 18 años obtuvo un 5% que corresponde a un sujeto.

Se opta por esta población ya que la teoría dice que en esta edad los o las adolescentes necesitan explorar diferentes caminos para lograr una identidad sana. Si los o las adolescentes no exploran de manera adecuada diferentes papeles y no cultivan un futuro positivo pueden permanecer confundidos respecto a su necesidad.

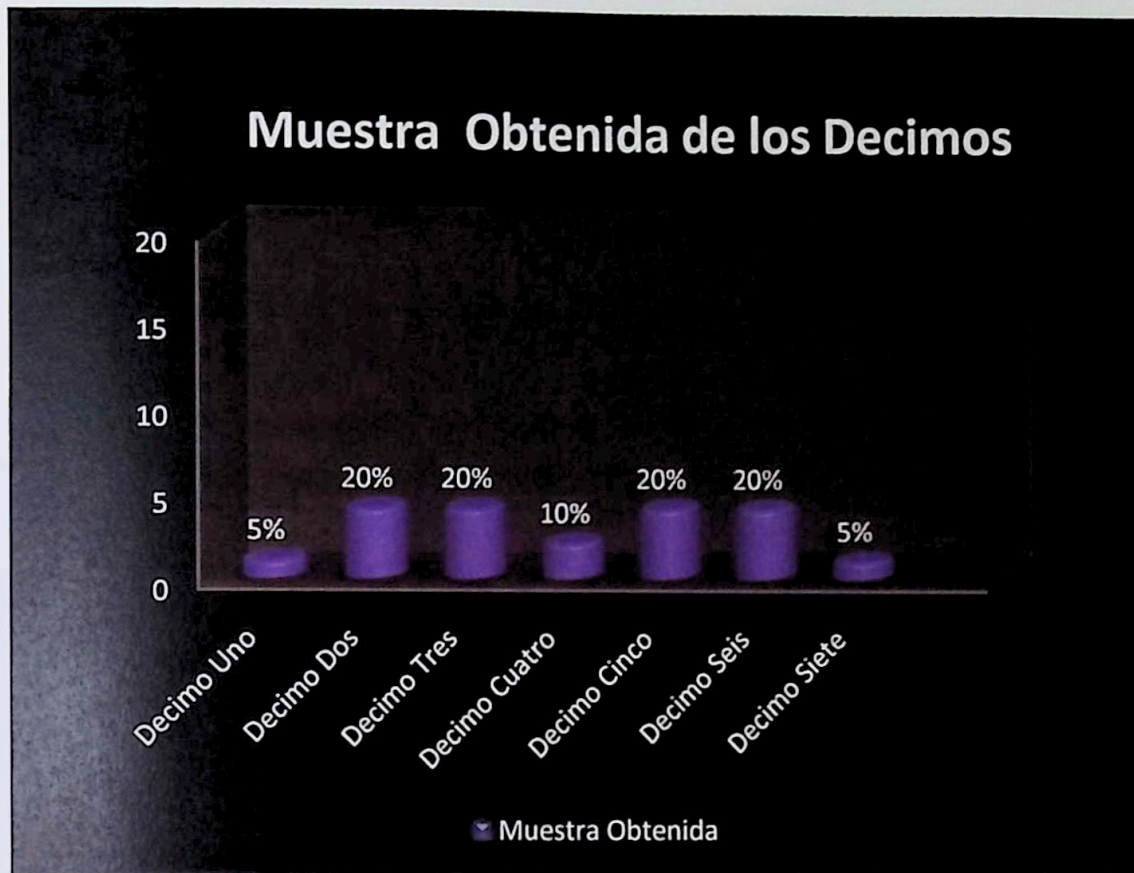


Gráfico # 2

En referencia al número de adolescentes de cada décimo de donde se seleccionó la muestra, se presentaron los siguientes porcentajes:

- El 5% que corresponde a un adolescente asiste al décimo uno.
- El 20% que corresponde a cuatro adolescentes asisten al décimo dos.
- El 20% que corresponde a cuatro adolescentes asisten al décimo tres.
- El 10% que corresponde a dos adolescentes asisten al décimo cuatro.
- El 20% que corresponde a cuatro adolescentes asisten al décimo cinco.
- El 20% que corresponde a cuatro adolescentes asisten al décimo seis.
- El 5% que corresponde a un adolescente asiste al décimo siete.



Gráfico # 3

Con relación a las personas con las que actualmente conviven estos adolescentes, el gráfico # 3 los siguientes resultados:

- El 40% que equivale a 8 adolescentes viven con su madre.
- El 25% que equivale a 5 adolescentes viven con su madre y sus hermanos.
- El 20% que equivale a 4 adolescentes viven con su madre y su padrastro.
- El 10% que equivale a 2 adolescentes viven con su padre.
- El 5% que equivale a 1 adolescente vive con su madre y su abuela.

Cabe resaltar que el 90% de los adolescentes de la muestra viven con sus madres, esto probablemente se deba a que en la sociedad se acostumbra a otorgar la responsabilidad de la crianza y el cuidado de los(as) hijos(as) a las madres y por ende es muy probable que en una separación como el divorcio sea la mujer la que se quede con la custodia de los(as) hijos(as).

Irracionalidad de los Adolescentes en Relación al Divorcio de sus Padres

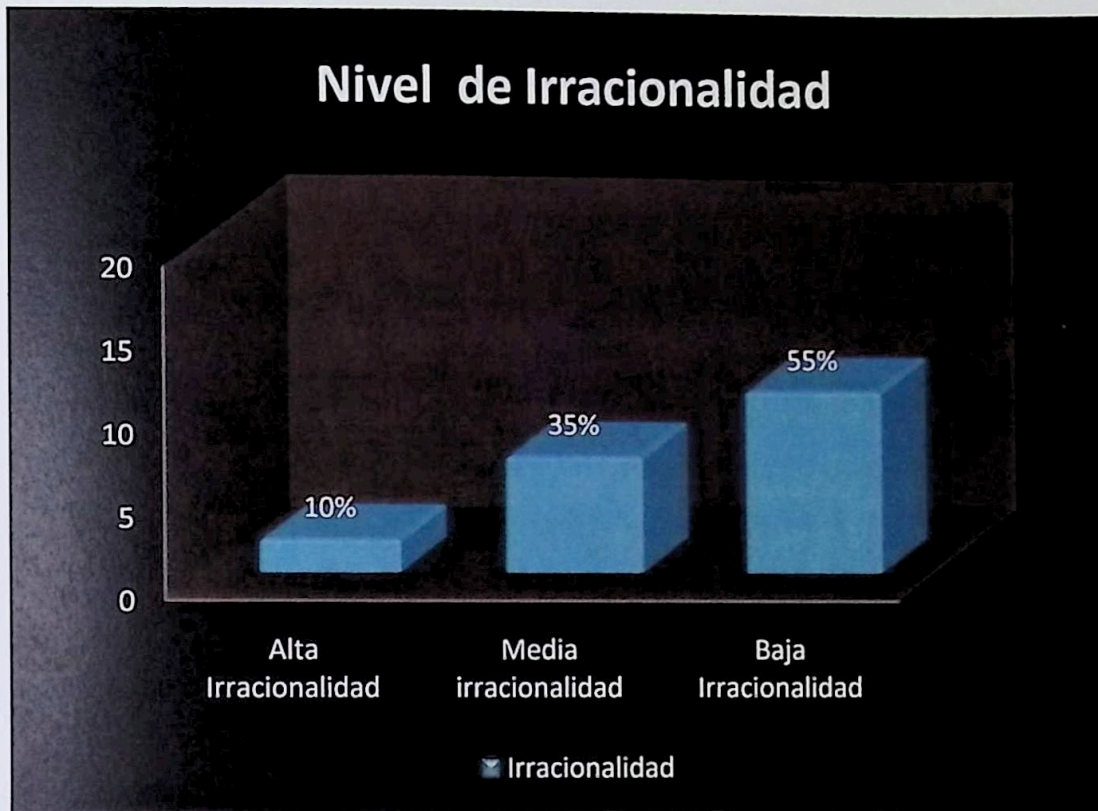


Gráfico #4

En cuanto a la irracionalidad, se observa como existe un 10% de adolescentes que tienen una alta irracionalidad, así mismo se puede ver que existe un 35% de adolescentes que tienen una media irracionalidad y el restante 55% de los adolescentes presentan baja irracionalidad.

Cabe retomar que según Ellis las ideas irracionales son aquellas ideas ilógicas, poco empíricas y que además dificultan la obtención de las metas establecidas por el individuo, es decir, no es que el sujeto no razone, sino que razona mal, llegando a conclusiones erróneas. Sus pensamientos pueden ser catastróficos, absolutista, e irrealista.

Estas pudieron ser construidas por una serie de acontecimientos que sucedieron en el ambiente donde se fueron desarrollando como personas.

Este instrumento permite observar cómo casi la mitad de la muestra presenta entre media y alta irracionalidad, lo que concuerda con lo que la teoría hace

que los eventos son percibidos según la experiencia subjetiva, ya que a pesar de que el 100% tuvo que afrontar un mismo evento como es el divorcio de sus padres, sólo el porcentaje anterior adquirió cierto nivel de irracionalidad con respecto a la separación de sus padres.

Esto podría deberse a que de alguna forma el divorcio afecta en cierto nivel la salud psicológica del o la adolescente como menciona William Arnold (1980): "El divorcio puede afectar nuestros sentimientos, nuestros pensamientos, nuestras decisiones presentes, nuestros compromisos en el futuro."

Además hay que agregar que cuando se da el divorcio el o la adolescente debe confrontar muchos cambios tales como hogar, tareas familiares, relación con algunos miembros y la más fuerte la pérdida de una de las personas con quienes ha convivido durante toda su vida, por esto podría suponerse que el adolescente pasará un periodo de inestabilidad y acomodación, lo que mal dirigido podría convertirse en ideas erróneas o poco realistas con respecto a sí mismo(a), a los demás o bien a todo lo que les rodea.

Se observa que la mayoría de los y las adolescentes tiene una baja irracionalidad con respecto al divorcio de sus padres, podría inferirse que este resultado se deba a la interpretación que estos adolescentes hicieron de este evento. Si se toma en cuenta que algunos de ellos(as) podrían haber estado divisando su hogar como un lugar de conflictos, puede ser que hayan experimentado una sensación de alivio con la separación de sus padres y que por ende esto no propiciará la adopción de creencias irracionales.

En relación a lo anterior es importante mencionar lo que el teórico Ellis dice con respecto a que todas las personas tienen ideas irracionales, sólo que este porcentaje de adolescentes tienen un nivel más bajo que los demás.

Retomando lo que dice Richard Gardner (1978) la mayoría de los psicólogos concuerdan con que el divorcio en sí mismo no necesariamente causa problemas psicológicos en los adolescentes. En realidad el adolescente que vive con sus padres que son desdichados en su matrimonio, y estos pueden ser más propensos a desarrollar dificultades psicológicas; que aquellos adolescentes que tienen padres que han sido lo suficientemente sanos y fuertes como para romper su relación

perturbada. Este divorcio pudo haberles afectado pero estos adolescentes decidieron tratar de no preocuparse de manera excesiva por el divorcio de sus padres simplemente decidieron tratar de seguir sus vidas de una manera más sana.

Otro elemento que puede influir en la interpretación y la confrontación de este evento por parte de los o las hijos(as) es la instrucción que hayan recibido de sus padres, como lo menciona Wright(1981) la teoría:

El proceso de divorcio puede ser fácil o difícil para el hijo; esto depende en gran parte de los deseos de los padres. El daño y dolor inicial en la vida del adolescente tiene lugar cuando se da cuenta, sin que se lo digan, si los padres se divorcian, es necesario decírselo.

Tal vez el hecho de que algunos de estos padres hayan dedicado tiempo a los o las hijos(as) para poder decirles que es lo que iba a pasar y que nada de eso era su culpa favoreciera a la no adquisición de ideas erróneas y poco realistas.

Cuando se produce una ruptura matrimonial, es muy probable que la estructura familiar haya venido procesando una situación de crisis, generando tensión y el surgimiento de diferentes sentimientos y manifestaciones en sus integrantes, entre ellos los hijos.

Es por esta razón que se analizará de manera detallada cada dimensión para saber cuales creencias pueden estar afectando de manera particular a estos adolescentes, limitándoles un mejor desarrollo.

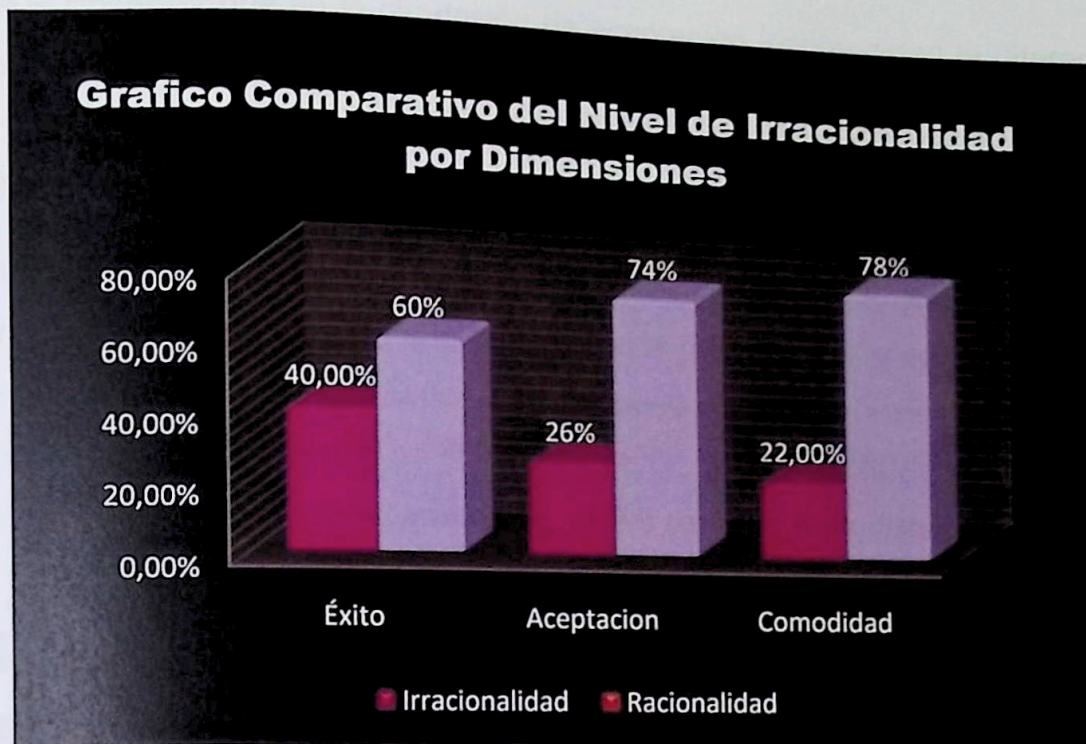


Gráfico # 5

Se aplicó un instrumento el cual era un cuestionario que constaba de 48 preguntas, 4 ítems por creencia a una población de 20 sujetos. Por ende el máximo de respuesta que se podía obtener por creencia era de 80.

Se puede observar en el gráfico número cinco que la dimensión que alcanzó un mayor porcentaje es la de éxito con un 40% de 100%, seguida de la dimensión de aceptación con un 26% de 100% y por último la dimensión de comodidad, con un 22% de 100% , todos estos porcentajes con respecto al nivel de irracionalidad.

En la dimensión de éxito se refiere a cuando las personas se sienten satisfechas(as) con lo que han hecho o pueden lograr hacer también con las demandas que se han propuesto por ellos(as) mismos(as) o las personas significativas para ellos(as). Uno de los pensamiento que se caracteriza en esta área es que la persona "tiene que", ser totalmente competente y adecuado, "debe" funcionar perfectamente. Lo que puede estarle sucediendo a estos adolescentes es que ahora sus padres les están exigiendo más ya que ahora no son una sola familia. Lo que significa que ahora el adolescente tiene que hacer frente a dos exigencias por completamente diferentes y si dichos cónyuges se casan por su parte ahora existirían cuatro exigencias.

Se puede observar que en la dimensión de aceptación y comodidad la diferencia es mínima con un 4% con una diferencia de dos adolescentes. En estas dimensiones lo que la persona busca es ser amada, ser querida por las personas que la(o) rodean las(os) quieren mucho.

En estas dos dimensiones los adolescentes no presentan un gran porcentaje de irracionalidad lo que nos indica que lo referente al medio y a la aceptación no es algo que les genere molestia. Lo único que se puede ver manifiesto a través de las respuestas en el cuestionario es su preocupación por ser amados y aceptados por sus padres; fenómeno muy esperado siendo sus padres sus figuras significativas.

Presencia de Irracionalidad y Racionalidad en la Dimensión de Comodidad, con Base al Total de Respuestas Posibles (80) por Creencia, Según la Muestra de Adolescentes de Padres Divorciados

Creencias Irracionales

Creencias	No. de Respuestas Afirmativas hacia la Irracionalidad	Porcentaje	Cantidad Jóvenes
Centrándose en lo negativo.	17	21%	4
Etiquetando y Sobregeneralización.	20	25%	5
Siempre y Nunca	16	20%	4
Promedio	18	22%	4

Creencias	No. de Respuestas Afirmativas hacia la Racionalidad	Porcentaje	Cantidad Jóvenes
Centrándose en lo negativo.	63	79%	16
Etiquetando y Sobregeneralización.	60	75%	15
Siempre y Nunca	64	80%	16
Promedio	62	78%	16
Total	80	100%	16

Esta dimensión es la que presenta un menor porcentaje de respuestas afirmativas hacia la irracionalidad, con tan sólo un 22% en contra posición al 78% de respuestas afirmativas hacia la racionalidad.

La creencia irracional de comodidad es cuando las personas creen que "deben ser" perfectas, y que no "deben" causar ningún tipo de incomodidad. En esta dimensión también las personas consideran que las situaciones que están viviendo son insostenibles y que por lo tanto no está ocurriendo nada bueno en su vida. Cuando

las personas presentan creencias irracionales de comodidad y se confrontan a una situación desagradable, piensan que esta seguirá ocurriendo de igual manera y que la vida nunca les favorecerá.

A pesar de que el nivel de irracionalidad es bajo, hay un porcentaje de 22%, existente en algunos de estos adolescentes y por ende es de importancia tratar de explicar este fenómeno. La creencia irracional que obtuvo un puntaje más alto con un porcentaje de 25% es la de etiquetado y sobregeneralización que hace referencia a la creencia de que cuando se vive una situación desagradable, está seguirá ocurriendo de la misma manera siempre, esto podría deberse a que la situación de divorcio y separación a la que estos adolescentes han tenido que hacer frente no ha sido sencilla, además de haber permanecido durante un largo tiempo en medio de un hogar conflictivo, lo que podría hacerles pensar que las relaciones matrimoniales son así y que sólo en pocas ocasiones podría darse de manera distinta.

Sin embargo existe un 78% y se puede decir que es un gran porcentaje de racionalidad en estos adolescentes, algunos factores que pueden estar influyendo en esto son:

En primer lugar la sociedad actualmente ya no mira al divorcio como un fenómeno catastrófico ya que cada vez son más las parejas que se encuentran en esta condición y muchas otras que buscan esta opción como un método de resolución para sus conflictos. Debido a esto, la sociedad ha ido flexibilizando sus parámetros y esto puede haber ayudado a estos adolescentes asumir con una mayor objetividad y asertividad la separación de sus padres.

En segundo lugar cabe resaltar que el divorcio de los padres de estos adolescentes se dio hace varios años, lo que nos puede permitir inferir que quizás algunos de ellos ya hayan elaborado el duelo por la ruptura de sus padres y que ya no lo perciban de una manera catastrófica.

En última lugar si se toma en cuenta la etapa en la que se encuentran estos adolescentes, nos podría permitir pensar que al no tener centrada su atención en las figuras de autoridad, sino más bien en su grupo de pares, esto les permite concentrarse más en otras actividades en relación a su grupo social.

Según Piaget, citado por John W. Santrock (2002): dice que los adolescentes entran a la etapa de operación formal; es aquí cuando ellos son idealistas, tiene pensamientos más abstractos, y piensan de una manera lógica. Ya ellos pueden percibir los acontecimientos que pasan a su alrededor de manera distinta.

En relación a lo anterior puede que muchos de estos adolescentes al tener un pensamiento más lógico puedan comprender ahora los motivos de la separación y por ende asumirla quizás no como un evento agradable, pero si como que algo que permitió aminorar la conflictiva familiar.

Presencia de Irrracionalidad y Racionalidad en la Dimensión de Aceptación, con Base al Total de Respuestas Posibles (80) por Creencia, Según la Muestra de Adolescentes de Padres Divorciados

Creencias Irracionales

Creencias	No. de Respuestas Afirmativas hacia la Irrracionalidad	Porcentaje	Cantidad Jóvenes
Minimización	2	3%	1
Pensamiento de Todo o Nada	22	28%	6
Personalización	12	15%	3
Adivinar el Futuro	46	58%	12
Promedio	21	26%	6

Creencias	No. de Respuestas Afirmativas hacia la Racionalidad	Porcentaje	Cantidad Jóvenes
Minimización	78	97%	19
Pensamiento de Todo o Nada	58	72%	14
Personalización	68	85%	17
Adivinar el Futuro	34	42%	8
Promedios	59	74%	14
Total	80	100%	20

Esta dimensión tuvo el segundo lugar de respuestas afirmativas hacia la irracionalidad con un 26%, en relación a 74% de respuestas afirmativas hacia la racionalidad.

En esta dimensión las personas consideran que no deben de fracasar o equivocarse, ya que esto lo convertirá en una persona indeseable para los demás o que simplemente se burlaran de ella. Como lo expone Kritz citado por Solano y Trejos (2002), una necesidad agravada por ser aceptada por los demás. Como lo plantea Lega en su teoría estas personas buscan ser amadas y aceptadas por quienes los rodean. una necesidad agravada de ser aceptada por los demás.

La creencia que puntúo con una mayor presencia de irracionalidad es la de adivinar el futuro, donde la persona se preocupa de manera excesiva por lo que ocurrirá. Esto puede radicar en dos fenómenos:

El primero es que según un estudio longitudinal llevado a cabo por Pagani, Boulerice, Tremblay y Vitaro, donde se evaluó el nivel de adaptación conductual y se obtuvo que las personas presenten ansiedad tanto a corto plazo, como a largo; con respecto a su futuro.

El segundo es que ante un evento como el divorcio de los padres, los hijos empiezan a tener sentimientos de incertidumbre con respecto a qué es lo que va a suceder en un futuro, ¿Qué va a suceder con sus familias? ¿Si su madre los va a querer igual?, ¿Si su padre les va a dar la misma atención de antes?, ¿Qué si ahora se vuelven a casar con distintos cónyuges? ¿Si estos los van a querer o no? ¿Cómo se va a llevar? y muchas incógnitas más que pueden llevarse durante un largo tiempo, sin dejar de lado que también puedan tener ansiedad con respecto si a ellos les sucederá lo mismo que a sus padres en un futuro.

Otra de las creencias que obtuvo un puntuación con presencia de irracionalidad es la de personalización en esta creencia irracional la persona considera que los demás se burlan solamente de el o ella por no haber hecho las cosas como debería y por eso se siente terrible.

La presencia de la creencia de personalización podría deberse a que parte de la etapa de la adolescencia conlleva un sentimiento de egocentrismo en donde ellos creen ser el centro de atención y que todo lo que hacen o dicen es observado y escuchado por los demás, por ende estos adolescentes pueden estar con una sensación de tener que estar hipervigilantes para no cometer algún error que pueda causar la burla o el rechazo de los otros, sin embargo esta creencia puede estar más referida a su grupo social que a la relación con sus padres.

La creencia que puntuó con un menor índice de irracionalidad fue la de minimización, con un 3%; en ésta la persona percibe sus logros como resultados de la suerte, y sus errores como tremendamente malos y totalmente imperdonables.

Esto puede deberse al hecho de que estos adolescentes no consideren que sus logros o sus habilidades les afecten en su desempeño con respecto al área social, ya que el ser hijo de padres divorciados ya no es una condición que debiera generar rechazo por parte de la sociedad.

Otro elemento que también puede sostener este resultado, es que los adolescentes ya hayan desarrollado un pensamiento más abstracto y esto les permita comprender que la separación de sus padres, no fue su culpa y que por ende no es un fracaso que se pueda atribuir a sí mismo.

Todo lo anterior nos permite inferir que con respecto al área de aceptación, estos adolescentes consideran que la situación de divorcio de sus padres, no los hace sentir inferiores o diferentes al resto de adolescentes, sino por el contrario manifiestan tener un buen desarrollo en esta área.

Presencia de Irrracionalidad y Racionalidad en la Dimensión de Éxito, con Base al Total de Respuestas Posibles (80) por Creencia, Según la Muestra de Adolescentes de Padres Divorciados

Creencias Irracionales

Creencias	No. de Respuestas Afirmativas hacia la Irrracionalidad	Porcentaje	Cantidad Jóvenes
Perfeccionismo	19	23%	5
Falseamiento	33	41%	8
Razonamiento Emocional	48	60%	12
Descalificando lo Positivo	27	34%	7
Saltando a las Conclusiones	34	42%	8
Promedio	32	40%	8

Creencias	No. de Respuestas Afirmativas hacia la Racionalidad	Porcentaje	Cantidad Jóvenes
Perfeccionismo	61	76%	15
Falseamiento	47	59%	12
Razonamiento Emocional	32	40%	8
Descalificando lo Positivo	53	66%	13
Saltando a las Conclusiones	46	58%	12
Promedio	48	60%	12
Total	80	100%	20

Esta dimensión tuvo el mayor porcentaje de respuestas afirmativas hacia la irracionalidad con un 40% en relación a 60% de respuestas afirmativas hacia la racionalidad.

Según Lega el pensamiento característico de esta área es que la persona "tiene que", ser totalmente competente y adecuado, "debe" funcionar perfectamente, estas personas no aceptan sus errores, piensan que los demás los ven como personas que no son buenas para nada y eso los lleva a ser personas incompetentes. La

mayoría de estas personas se culpabilizan demasiado, y sostienen que no deben de cometer ningún error.

Se puede observar que las creencias con mayor puntaje se encuentran en la dimensión de éxito. Las creencias con un mayor grado de irracionalidad son:

Razonamiento Emocional, en esta creencia irracional la persona considera que actúa de manera incompetente, sintiéndose estúpida y considerando que por esto es una persona mala. Se puede inferir por las respuestas de los adolescentes que una gran mayoría de éstos considera que su nivel académico ha bajado a raíz del divorcio de sus padres. Sin embargo lo importante de rescatar es al darse un bajo rendimiento académico algunos de estos adolescentes pueden estar adoptando sentimientos de incompetencia, llegando a considerarse menos inteligentes o buenos que los demás.

Aspecto que también se sostiene por otra investigación realizada por Cortés que realizó una investigación de cómo el divorcio de los padres durante la infancia de sus hijos podía generar problemas emocionales, llegando a concluir que los hijos de padres divorciados presentaban más problemas emocionales y peores logros escolares.

Saltando Conclusiones, en esta creencia irracional la persona ve sus errores como fallas estrepitosas, que no debió cometer y por esta razón los demás la van a ver como una idiota incompetente. Una de las preocupaciones más grandes según lo visto en el instrumento, es la preocupación de los adolescentes de no ser aceptados por sus padres, ya sea por los errores que puedan cometer o por los comportamientos que tengan. Además algunos de estos adolescentes han dejado de recibir atención por alguno de sus padres, lo que hace que lleguen a conclusiones equivocadas, pensando que en el futuro todo seguirá igual.

Según Gabriel García (1977) las carencias del hijo del divorciado son situaciones de déficit en el incremento de afectos, no porque no existan los padres, sino porque los padres no están en condiciones de dar a los hijos lo que necesitan en el plano emocional y afectivo. La carencia de amor que muchas veces los hijos sienten es por la situación que se encuentran los padres.

Falseamiento, cuando la persona sostiene esta creencia irracional considera que si los demás la siguen aceptando, obviando sus faltas, el o ella en cualquier momento, les mostrará lo farsante que es. Algunos de estos adolescentes consideran que no son completamente honestos, de hecho algunos manifiestan a través de las preguntas que en muchas ocasiones mienten para que no haya discusiones entre sus padres, además de que algunos temen que al decir la verdad sus padres se enojen con ellos y ya no los vean más. Por lo anterior podría inferirse que esa creencia irracional de ser unos farsantes puede deberse a esta inestabilidad que tienen al sentir que deben satisfacer a sus padres ya que consideran que el hecho de ser amados o aceptados por sus padres es su responsabilidad.

Conclusiones

Conclusiones

Conclusiones

Con respecto al análisis realizado en la investigación en cuanto a las creencias irracionales en los hijos de padres divorciados, se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ El porcentaje obtenido por creencia irracional según Lega son los siguientes:

✚	Pensamiento de Todo y Nada	28%
✚	Minimizando	3%
✚	Adivinar el Futuro	46%
✚	Personalización	15%
✚	Saltando a las Conclusiones	42%
✚	Descalificando lo Positivo	33%
✚	Falseamiento	41%
✚	Perfeccionismo	23%
✚	Razonamiento Emocional	60%
✚	Centrándose en lo Negativo	21%
✚	Siempre y Nunca	20%
✚	Etiquetando y Sobregeneralizando	25%
✚	Adivinar el Futuro	46%

- ✓ Se puede identificar que estas creencias pertenecen más que todo a la dimensión de éxito en esta dimensión la persona debe de ser una persona que no debe de equivocarse, y ser perfecto en todos sus trabajos de lo contrario piensa que es una persona incompetente. Dentro de esta dimensión están las siguientes:

- ❖ Saltando a las conclusiones
- ❖ Razonamiento emocional
- ❖ Falseamiento

- ✓ Las personas que tienen muchas ideas irracionales en la dimensión de éxito, tienden a generar una tensión interna, sosteniendo en la creencia que el o ella debe de ser competente, perfecto, no equivocarse en nada. Siente que debe de satisfacer las demandas de sus padres y personas significativas, y al sentir que esto no es posible les puede causar daños emocionales y psicológicos a corto o largo plazo. Considerándose personas fracasadas y esto puede causar una autoestima baja. Estos pueden ser algunos de los aspectos negativos para el adolescente.

- ✓ Se puede observar que las creencias que predominan sobre los adolescentes se relacionan con respecto a sus errores y al sentimiento de que si cometen errores no sirven para nada y que de ahora en adelante todo les va a salir mal, y que si las personas les dicen que algo esta bien hecho ellos consideran que la gente esta mintiendo y que son unos hipócritas. También se observa que el área donde estos adolescentes se exigen más en con respecto a satisfacer a sus padres.
Ejemplo: Nunca voy a lograr tener un bonito matrimonio en mi vida.

- ✓ Cabe resaltar que la mayoría de estos adolescentes tienden a sacar conclusiones de manera acelerada y además tienen una preocupación excesiva por su futuro, esto anudado a la situación de separación de sus padres. Se nota como tiene sentimientos de incertidumbre y miedo con respecto a lo que les sucederá.

- ✓ Se puede observar un nivel de irracionalidad bajo pero significativo en la dimensión de, en la creencia de adivinar el futuro, es aquí donde la persona se preocupa excesivamente por el futuro que puede traerle, lo que le puede suceder. ¿Como va a vivir?, ¿Qué aceptación le puede suceder?

- ✓ Otra de las creencias más puntada es la del pensamiento de todo y nada, esto sucede cuando la persona sostiene esta creencia irracional se visualiza como un fracaso total, considerando que los demás la verán como alguien totalmente indeseable, según el instrumento marco que ellos no desean seguir viviendo por causa de sus padres, o desaparecer de la presencia de aquellos que ejercen autoridad. Deficiente comunicación con sus padres, problemas con figuras de autoridad, mala introyección en los roles paternos y maternos, ya que en el futuro cuando a ellos deben de ejercer este papel no tendrán una buena base.

- ✓ Y en la dimensión de comodidad la creencia con mayor porcentaje, es aquella de etiquetando y sobregeneralizando en esta creencia irracional la persona cree que una situación vivida por ella como desagradable, siempre seguirá ocurriendo igual de catastrófico que el acontecimiento anterior.

Recomendaciones

Recomendaciones

Tomando como referencia las conclusiones obtenidas en la presente investigación, se considera fundamental brindar las siguientes recomendaciones en tres direcciones:

1. Profesionales e Instituciones que intervienen psicológicamente con este tipo de población (hijos(as) de padres divorciados y personas divorciadas)
 - a. Promover a través de la misma institución un programa o grupo que le permita a estos estudiantes, hijos(as) de padres divorciados un espacio para compartir. De manera que al darse encuentros puedan conocerse, comprender que no son los únicos que piensan de esa manera o a los que les pasan situaciones como las que comentan; sino proveerles espacios de escucha comprensiva, de aprendizaje y de acompañamiento psicológico que les permita afrontar y llevar mejor su condición.
 - b. Si existiera la factibilidad podrían crearse a través del departamento de psicología y orientación grupos de apoyo o auto ayuda, tanto para los hijos, como para los padres. Implementando en estos principios psicológicos como la universalidad, la catarsis, el altruismo, entre otros, de forma que se promuevan redes de apoyo entre los estudiantes y sus padres; tomando como referencia que pueden estar afrontando conflictos similares a causa del divorcio.
 - c. Hacer conciencia por parte del departamento de psicología y orientación en los docentes sobre la condición de sus estudiantes, pero para efectos de esta investigación, específicamente sobre los estudiantes de padres divorciados, ya que como se evidenció en la investigación el área que se muestra más afectada es la académica, por lo que sería de vital importancia que estos docentes trataran de brindarle un mayor apoyo, colaboración y atención a estos adolescentes, permitiéndoles mejorar en esta área.
 - d. Impartir charlas de carácter informativo donde pueda darse a conocer la existencia de este tipo de creencias irracionales y los efectos que pueden causar en las personas, obteniendo con estas no sólo informar a la población, sino prevenir y disminuir los efectos a largo plazo de las mismas.

- e. Si pudiera darse atención psicológica grupal o individual a los adolescentes, sería importante que el psicoterapeuta tomará de referencia la existencia de creencias irracionales en estos adolescentes y especialmente en el área de éxito, para plantear su forma de intervención en aspectos como:
 - a. El autoconcepto o la autovaloración que estos adolescentes tienen de sí mismos, tratando de hacer énfasis en aspectos como:
 - i. El valor y amor incondicional que cada una de las personas debe darse.
 - ii. Ayudarlos a diferenciar entre calificar las acciones de las personas y las personas. De forma tal que no centren su pensamiento sólo en las acciones, sino en la persona como un total. Ya que esto les podría ayudar a minimizar la gran exigencia que tienen para consigo mismos y posiblemente hacia otras personas, disminuyendo así la tensión interna, la hostilidad y ansiedad que pueden estar manejando al sentir que no se llenan los estándares.
 - iii. Sustitución gradual de las creencias irracionales por otras racionales según corresponda en cada caso particular.

2. A los estudiantes que participaron en esta investigación.

a. Instruirse en la toma de decisiones y valoración de los eventos que les suceden, de forma que puedan sustentar sus criterios con respecto a lo que acontece a su alrededor en hechos reales, empíricos y validos, evitando con esto llegar a conclusiones erróneas y por ende a la sustentación de creencias irracionales que puedan limitarles su desempeño como personas.

b. Tratar de mantener un diálogo abierto y fluido con sus padres, de forma que esto les permita no sólo comunicarles como se sienten, sino también evacuar sus dudas, miedos e incertidumbres sobre los que puedan estar pensando, de tal manera que esto les facilite no solo la identificación de creencias irracionales, sino la creación de estas.

c. A pesar de su condición se muestra un buen nivel de racionalidad en el pensamiento de estos adolescentes, específicamente con respecto a

que no es su culpa la separación de sus padres, así que sería bueno que seguirán fortaleciéndose en las habilidades que les han permitido llegar a este entendimiento de manera que mantengan un buen equilibrio emocional.

3. A los Padres de Familia

- a. El padre o la madre no debe de poner mal a su excónyuge, diciéndole cosas malas a su hijo(a), ya que pase lo que pase la persona seguirá siendo su padre biológico. Y por lo tanto deberá de tratar que el hijo siempre quiera a esta persona. Ya que escuchar cosas malas de la persona que es su madre o padre le podrá causar problemas psicológicos, por ejemplo confusión en la identidad, depresión, entre otras.
- b. Los padres deben dedicarle tiempo a sus hijos(as) para poder indagar o hablar sobre que piensan o siente sus hijos(as) de lo que está sucediendo poder clarificar las dudas que ellos tengan que los padres puedan ser sinceros fuera mejor que cuando se diera este momento pudieran estar ambos padres para clarificar las dudas o como el hijo(a) se sienta mas cómodo(a).
- c. Se deben de incluir a ambos padres en todas las actividades de los adolescentes tanto escolares, como sociales por ejemplo: ir a días festivos en el colegio, compartir momentos como salir a pasear para que el o la adolescente se sienta seguro que sus padres lo o la quieren, que sienta que es importante para su familia, y que fortalezca el autoestima.
- d. Al momento de poner responsabilidades a sus hijos, se le debe de poner de acuerdo a su edad. ya que se debe de recordar que ellos son adolescente como los otros, y no exigirles que solo porque hubo un divorcio se deberán de convertir en hombre o mujer de la noche a la mañana.
- e. Que establezcan un plan de crianza compartida con las mismas reglas en ambos hogares. Se debe de tratar de incorporar las mismas reglas en ambas casas, y para que dicho hija o hijo no se frustren al momento de tratar de complacer a ambos padres.

BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

- Anónimo. (1997) Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual. (2ª. Ed.), Madrid, España: Siglo XXI, pp. 144
- Arnold, W. (1980) When your parents divorce. Philadelphia, Estados Unidos: West Minister, pp. 118.
- Boeree, G. (1998). Teoría de la Personalidad. (en línea). Consultado 10 de julio 2007. Disponible en:
<http://www.psicologia-online.com/ebooks/personalidad/ellis.htm>.
- Caballo, V. (1991) Manual de técnicas de terapia y modificación de la conducta. Barcelona: Siglo XXI, pp. 700.
- José, C.; Cortes M. y Dolores, M. Conflictos matrimoniales, divorcio y desarrollo de los hijos. Madrid: Pirámides, pp. 355
- Chinoy, Ely (1961) La sociedad una introducción a la sociología. Nueva York: Random House, pp
- Ellis, A. y Russell G. (1981) Manual de terapia racional emotiva. (3ª. Ed.), New York: Desclee de Brouwer, S.A., pp. 445.
- García, G. (1977) El divorcio. Madrid: EDICA.S.A., pp. 175.
- García, V (2006) Creencias Irracionales. (En línea) Consultado el 16 de julio 2007. Disponible en
<http://www.mailxmail.com/curso/vida/educacionemocional/capitulo12.htm>
- Gardner, R. (1978) El libro para los chicos de padres divorciados. (5ª. Ed.), Buenos Aires, Argentina: Editorial Galerna, pp. 156.
- Gonzales, E. (2001) Terapia Cognitiva. (En línea) Consultado el 29 de junio 2007. Disponible en:
www.uniovi.es/psiquiatria/docencia/material/TIP-cognitivas.ppt.

- Gonzales, S (1996). Un estudio transgeneracional y transcultural de la terapia racional emotiva conductual. Tesis Lic. San Jose C. R., Universidad de Costa Rica, pp. 170.
- Guerra, G (1991) La influencia filosófica en la terapia racional emotiva. (En Línea) Consultado el 3 de agosto. Disponible en: www.incocr.orgbiblioteca/0001.PDF.
- Guerra, G (1991) El debate racional emotivo terapéutico (En Línea) Consultado el 9 de agosto. Disponible en www.incocr.orgbiblioteca.html
- Gonzales, E (2000) Terapias cognitivas (En Línea) Consultado el 3 de Agosto. Disponible en: www.uniovi.es/psiquiatria/docencia/material/TIP-cognitivas.ppt
- Mazzupappa, N (2003) El enfoque de la terapia racional emotiva conductual (el línea) Consultado el 9 de agosto. Disponible en: <http://www.mailxmail.com/curso/vida/educacionemocional/capitulo12.htm>
- Enciclopedia Psicológica de Oceano. (Vol. I) Barcelona: Ediciones Oceano.
- Peña, F. (1997) Terapia Racional Emotiva. (En línea) Consultado el 15 de julio. Disponible en: www.miconsulta.es.
- Santrock, J. (2002) Life-span development. (8ª. Ed.), New York: Mc Graw Hill, Inc, pp. 621.
- Solano, K. y Trejos, V. (2002) Creencias irracionales que con relación a la obesidad, presentes en las mujeres obesas. Tesis Lic. San Jose C.R, pp.116
- TN.Relaciones (1999) Los niños y el divorcio. (En línea) Consultado el 29 de Agosto del 2007. Disponible en: www.tnrelaciones.com
- Trejos, G. (1977) Introducción al derecho de la familia costarricense. San José, Costa Rica: Ediciones Jurídicas. pp. 228.
- Wright, N. (1977) Respuestas al divorcio. California, Estados Unidos: Editorial Harvest, pp. 61.
- Wikipedia Licensia GNU. (2007) El Divorcio. (En Línea) Consultado el 29 de junio del 2007. Disponible en: <http://es.wikipedia.org/wiki/Divorcio>.

Anejos

Anexo # 1

Datos Generales

Decimo _____

Edad _____

¿Hace cuanto tiempo se separaron tus padres? _____

¿Con quien vives? _____

Anexo # 2

Hijos de Padres Divorciados.

Marque con una **X** la letra que mas le identifique. No existen respuestas correctas, ni incorrectas. Conteste de forma rápida las siguientes preguntas. Responde como eres la mayor parte de tiempo.

1. Algunas veces he querido que uno de mis padres no existan.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
2. Me preocupa no ser aceptado por mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
3. Siento que se me va a ser difícil conseguir pareja, por el divorcio de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
4. Considero que por el divorcio de mis padres no he podido desarrollar todo mi potencial como persona.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
5. He sentido que mis padres se enojan cuando no reacciono como ellos esperan.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
6. Siento que el divorcio de mis padres no me deja ser feliz.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
7. He pensado algunas veces que mis padres no viven juntos por mí causa.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
8. He sentido que la problemática familiar me impide concentrarme en mis estudios.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
9. He considerado que el matrimonio es una perdida de tiempo.

- a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
10. Cuando escucho comentarios sobre divorcio, siento que lo hacen por mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
11. He intentado manipular a mis padres con su divorcio para conseguir algo que quiero.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
12. Me he considerado comprometido a unir nuevamente a mi familia.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
13. He sentido deseos de no vivir por el divorcio de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
14. He pensado alguna vez que tengo culpa por la separación de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
15. Creo que el divorcio de mis padres no tiene nada que ver con mis relaciones.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
16. Es desagradable cuando no logro cumplir las expectativas de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
17. Mi familia me apoya solo por compromiso.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
18. Sin el apoyo de ambos padres, no podre salir adelante.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
19. Pienso que soy un fracaso por que mis padres no viven juntos.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
20. Me considero un fracaso, cuando no puedo expresar lo que quiero a mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
21. Siento que no existe un matrimonio feliz.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
22. Pienso que todas las personas que me rodean critican a mi familia.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.

23. Me he visto en necesidad de mentir a uno de mis padres con respecto al otro para evitar conflicto.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
24. Me he imaginado una familia distinta, sin mí.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
25. La mayoría de veces no deseo saber nada de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
26. Como mis padres son divorciados no tendré éxito en mi futuro.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
27. Como mis padres se divorciaron, y no debían de hacerlo, siento que nunca tendré pareja.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
28. El no lograr portarme bien no significa que mis padres no me quieran.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
29. El portarme bien no es importante, porque a mis padres no lo reconocen.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
30. Por más que intente ser feliz no lo lograre por el divorcio de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
31. He sentido que mis amigos(as) me rechazan por ser hijo(a) de padres divorciados.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
32. El divorcio de mis padres no influye, en nada en mis estudios.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
33. Pienso que hay una gran probabilidad que hayan matrimonios felices.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
34. No siempre que hablan de divorcio, se refieren a mi familia.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
35. Trato de conseguir lo que quiero con mis propios esfuerzos.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.

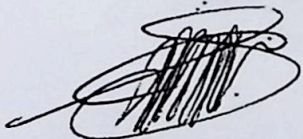
36. Si mis padres no se vuelven a casarse, se que no es para nada mi culpa.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
37. Muchas veces siento ganas de desaparecer debido al divorcio de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
38. El divorcio de mis padres no tiene nada que ver conmigo.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
39. La única razón del divorcio de mis padres fui yo.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
40. Cuando no logro portarme bien me siento como un inútil.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
41. Mi familia me apoya, porque me ama, no por lastima.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
42. Se que podre salir adelante, aunque solo tenga el apoyo de uno de mis padres.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
43. Siento que no hay nada bueno en mi vida, desde que mis padres se divorciaron.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
44. A pesar de que muchas veces he expresado lo que quiero, eso no me hace ser una persona con éxito.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
45. La idea del matrimonio solo existe en fabulas y cuentos de hadas.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
46. Me ofusca saber que todo el mundo critica a mi familia, porque hay un divorcio.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
47. Siempre les digo la verdad a mis padres, independientemente si esto conlleva a problemas.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.
48. Mi familia me acepta, como soy, con mis cualidades o defectos.
a) De acuerdo. b) Más o menos de acuerdo. c) No estoy de acuerdo.

13 de noviembre de 2007

Universidad Adventista de Centro América
Presente.

Por este medio, yo Elizabeth Sánchez, tutora de esta tesis, recomiendo para defensa el trabajo de investigación titulado: "Creencias irracionales de adolescentes de padres divorciados del instituto de Alajuela" realizado por Daisy Padilla Almendarez.

Atte.

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and lines, positioned above the typed name.

Lic. Elizabeth Sánchez
Psicóloga clínica

13 de noviembre 2007

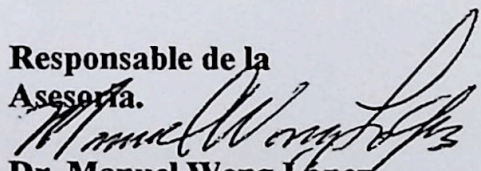
**Informe de Revisión
Y Asesoría Profesional**

A petición de la estudiante: Daisy Padilla Almendares, carné C010356. Hemos leído el escrito titulado:

“¿Cuáles son las ideas irracionales en los adolescentes con edades entre los 15 a 24 años de padres divorciados del Instituto de Alajuela?”

El analizar su contenido, lenguaje, redacción y estructura, hizo posible señalar y recomendar las correcciones necesarias para que el trabajo cumpla satisfactoriamente los requisitos de la ortografía y la gramática normativa académica. La revisión también permitió sugerir mejoras en la presentación técnica formal del documento.

Responsable de la
Asesoría.


Dr. Manuel Wong López

Aceptado por:

Daisy Padilla Almenares