



CAPÍTULO 1

TERAPIA RACIONAL EMOTIVA CONDUCTUAL: UNA REVISIÓN TEÓRICA DEL ENFOQUE DE ALBERT ELLIS¹

María Antonieta Ríos Potes²

INTRODUCCIÓN

La psicología tiene sus orígenes en la filosofía; con Wundt (1832-1920), además de independizarse, se convirtió en una disciplina científica; él consideró que se debía acudir a un método riguroso para estudiar la mente con objetividad. “La preocupación central de Wundt en ese momento se centraba en encontrar métodos para descubrir las leyes naturales que rigen la mente humana” (Morris, 1992, p. 3). Su propuesta se ubica dentro de las teorías llamadas mentalistas, a las que pertenecen el estructuralismo (Wundt, 1874; Titchener, 1896), el funcionalismo (James, 1890). Cabe destacar que posteriormente el

¹ El presente artículo se obtuvo de un Manual que la misma autora realizó con el propósito de dar a conocer a los estudiantes de práctica formativa de grado octavo, noveno y décimo semestre del programa de Psicología de la Universidad Santiago de Cali, con el propósito de lograr el empoderamiento de la teoría que garantice la aplicabilidad con eficacia y eficiencia.

² Universidad Santiago de Cali. Cali, Colombia.

 <https://orcid.org/0000-0003-4509-6248>

Cita este capítulo

Ríos Potes, M. A. (2018). Terapia racional emotiva conductual: una revisión teórica del enfoque de Albert Ellis. En: Rosero Pérez, M. y Javier Ordóñez, E. (comp.). *Experiencias significativas en la psicología de hoy. Clínica, educación y ciudad*. (pp. 17-36). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali. DOI: <https://doi.org/10.35985/9789585522343.1>

conductismo (Watson, 1930) refuta los enfoques mencionados. Así mismo, se desarrollaron consecutivamente otras corrientes psicológicas: la psicoanalítica (Freud, 1997); la humanista (Maslow, 1973); la cognitivista (Neisser, 1967), la sistémica (Wiener, 1958), (Bertalanffy, 1968), (Watzlawick, 1983) cada una con sus conceptos definidos, sus formas de intervención y sus modos de proceder, no obstante, todas apuntan a un mismo objetivo, el bienestar del ser humano.

El modelo psicoterapéutico de Ellis nace del recorrido que hizo por los diferentes enfoques de acuerdo con los resultados obtenidos; en un principio actúa bajo una perspectiva psicoanalítica, es decir, busca la génesis del comportamiento del hombre oculta en el inconsciente (Morris, 1992). Posteriormente, intenta con algunos postulados neofreudianos como la psicología individual de (Adler, 1930), (Horney, 1950), y (Fromm, 1966), cada uno de ellos, con sus fundamentos teóricos, sin embargo, todos coinciden en que el desarrollo del ser humano es un proceso que se da durante toda la vida y, sus orígenes, están en las relaciones interpersonales y socioculturales. Pasa por la teoría del aprendizaje conductista (Skinner, 1951), que se orienta en el aprendizaje de respuestas emocionales o psicológicas involuntarias y, por último, con (Bruner, 1995), la teoría cognitiva (Cloninger, 2003), que estudia las representaciones mentales, como factor que explica el comportamiento del ser humano.

El psicoanálisis interpersonal de Karen Horney (1937), aporta para el desarrollo de la teoría de Ellis, el concepto "la tiranía de los deberías" como principal perturbador de la emoción; de Alfred Adler (1930), quien hace referencia a la devaluación que realiza el hombre de sí mismo. Erich Fromm (1966), consideraba a las personas como seres esencialmente sociales, por lo tanto, su desarrollo debe ser percibido por su influencia y por sus interacciones; Harry Stack Sullivan (1959), aborda con interrogantes directos, y precisos con el propósito de conocer el significado que da el paciente a las palabras que utiliza en el entorno y la interacción donde estas surgen permitiendo apreciar la coyuntura.

En cuanto a los principios filosóficos circunscritos en la Terapia Racional Emotiva (TREC) como, "No son las cosas las que turban a los hombres, sino la opinión que de ellas forman" (Epicteto p.76 IX), no son propios de Ellis; fueron formulados por filósofos estoicos romanos entre los que se pueden mencionar, Zenón de Citium (333-262 a. C.),

Séneca y Marco Aurelio (121-180 d. C.), de quienes no se encuentran escritos, sino que se conocieron por Epicteto (50-138 d. C.) a través del *Enchiridion* o Manual. De Rusell, (1952) y Koszybski (1951), retoma la influencia del lenguaje tanto en el pensamiento como en el comportamiento, en la forma como se entiende el mundo y en cómo se utiliza. De Espinoza (1632-1677), agrega el postulado donde defiende que la acción y el pensamiento correctos dependían de control que la razón ejerce sobre las emociones corporales (Leahey, 2009).

La búsqueda del comienzo de la Terapia Racional Emotiva Conductual, facilitó vislumbrar los criterios que llevaron a Ellis a crear su propio modelo psicoterapéutico después de haber practicado no sólo el psicoanálisis freudiano, sino también el neofreudiano, la teoría conductista y el cognitivismo, así como los postulados básicos que adquiere de los enfoques mencionados. El conocimiento del origen y los precursores más representativos, permite apropiarse del modelo referenciado a partir de su discurso y demarcar un plan de intervención.

El lector se encontrará con los fundamentos teóricos de los autores neofreudianos, los conductistas, los cognitivistas y los filósofos que contribuyeron para que Ellis consolidara su teoría; posteriormente hallará una descripción detallada del modelo terapéutico del autor.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La fundamentación teórica es un conjunto de constructos que permiten apropiarse de conceptos y sugieren el derrotero de la práctica profesional que se propone en un enfoque determinado (Tamayo, 2009). La psicología ha generado diversas orientaciones con sus premisas básicas "lógicamente articuladas que tiene como fin la explicación y predicción" (Pardinas, 1969, pg. 39) de los fenómenos psicológicos, no obstante, todas, persiguen un mismo objetivo, el bienestar del ser humano. La multiplicidad de perspectivas teóricas y el paso por algunas de ellas condujeron a Ellis a explorar, compilar, integrar y poner en práctica durante su quehacer como psicoterapeuta los métodos y procedimientos de los distintos paradigmas. Esta comprensión y uso de la información (Tamayo, 2009) le sirvió como base para plantear su propia teoría, sin embargo, muchos de los constructos que la constituyen no son nuevos ni propios de él.

Ellis, inició como psicoterapeuta bajo los lineamientos psicoanalíticos, igual que algunos de sus colegas, quienes, al no estar de acuerdo con las premisas y técnicas de intervención formuladas por Freud se separaron para proponer las propias, y de ellas es que Ellis obtiene algunos supuestos para consolidar la suya. Se darán a conocer las más representativas con el propósito de vislumbrar un mayor conocimiento que permita comprender el modelo psicoterapéutico y empoderarse de él, se mencionarán los autores más representativos neopsicoanalíticos, humanistas, conductistas y algunos postulados que influyeron en la construcción de la TREC. Sin embargo, primero se hará una breve descripción de las influencias de los filósofos estoicos como Zenón de Citio (fundador del estoicismo), Crisipo, Epicteto, Séneca, Cicerón, Marco Aurelio, y otros filósofos como Spinoza, Russell y Korsbisky.

El Estoicismo consideraba que, "todo lo que nos ocurre en la vida está predeterminado" (Leahey, 2009, p. 67), no obstante, el ser humano puede dominar la mente, y si las adversidades originan infelicidad, es su culpa, sin embargo, él posee la capacidad de cambiar su pensamiento (Leahey, 2009). Según la TREC, el ser humano tiene la capacidad de autocontrolar y cambiar sus ideas irracionales, por unas más racionales, aunque presente dificultades en muchos aspectos de su vida. "El autocontrol, evita al individuo ser gobernado por los sentimientos dañinos y las pasiones, porque son excesivas, poco racionales e impulsivas, además van en contra de la naturaleza racional del ser humano" (Brun, 1997). Una frase importante de Epicteto que aporta a la teoría de Ellis es: "No son las cosas las que turban a los hombres, sino la opinión que de ellas forman" (Epicteto, p.76 IX). Como se ha venido afirmando, dependiendo del pensamiento que tengan las personas acerca de los estímulos activadores bien sean internos o externos, así mismo, le perturbará o se auto-aceptará.

Ellis le da relevancia al filósofo Spinoza, porque afirma las "cosas" no cambian, ni son buenas ni malas, esto depende de la mirada del ser humano y la representación que dé a cada una de ellas; su forma de pensar y las nociones que el individuo forma al comparar unas con otras, por lo tanto, estas "cosas" pueden ser buenas malas o indiferentes. (Rodríguez, 1997).

Cabe anotar que (Russell, 2003) y (Korzybski, 1951) dentro de sus aportes conceptuales, el más relevante para la teoría de Albert Ellis, es la importancia que le dan estos autores al lenguaje no solo en la forma cómo se entiende el mundo, sino también en cómo se utiliza; y la influencia del lenguaje tanto en el pensamiento como en el comportamiento de los individuos. Los seres humanos están restringidos en su discernimiento por la estructura de su sistema nervioso y la estructura de su lengua. Por esta razón, en ocasiones las percepciones y el lenguaje suelen confundirlo, puesto que, lo que está pasando en realidad no concuerda con su entendimiento sobre lo que sucede. Consideraban que, si las prácticas lingüísticas eran distorsionadas e inmaduras, así mismo sería el comportamiento, razón por la cual sugirieron programas para modificar la forma de pensar de los sujetos y la manera en la que los humanos interactúan con el mundo.

Es muy clara la relación entre las ideas de Ellis y la de los autores mencionados, pues es eso lo que pretende la TREC en su práctica, que los pacientes modifiquen sus auto-verbalizaciones para obtener pensamientos adecuados, con ideas racionales para que la consecuencia sea acorde a ellos, es decir, piensen, actúen y sientan de forma que le permita la auto-aceptación.

A continuación, se hará la reseña de los postulados neo-freudianos. (Horney, 1959), propone que cuando los niños son tratados por sus padres y otros significativos, con indiferencia, no les ofrecen afecto o les proporcionan castigos, experimentan conflicto básico; al no poder manifestar sus emociones por ser dependientes de los mismos, generan la hostilidad básica e intentarán resolver sus conflictos, para ello, puede hacer tres movimientos, uno, hacia la gente, muestra una marcada necesidad de afecto y aprobación, y una especial necesidad de un "compañero", es decir, un amigo, un amante, un esposo o esposa que lleve todo a cabo lo que él espera de la vida (Horney, 1959, p. 49).

Ellis, consideró válida esta premisa, no obstante, la articuló desde su experiencia y la llama idea irracional; "La idea de que es una necesidad extrema para el ser humano adulto el de ser amado y aprobado por prácticamente cada persona significativa de su comunidad" (Ellis, 1977, p. 10). "La idea de que se debe depender de los demás y que se necesita a alguien más fuerte en quien confiar" (Ellis, 1977, p. 76). Otro postulado de la autora es: "Trata, automáticamente de vivir de acuerdo a lo que otros esperan de él" (Horney, 1959, p. 50) es

claro que, para la TREC este también provoca perturbaciones emocionales, por lo tanto, se convierte en otra idea irracional, "La idea de que uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás" (Ellis, 1977, p. 79).

Un segundo movimiento es en "contra de la gente", mientras que en el movimiento anterior el individuo quiere (Horney, 1950) agradar a las otras personas, en este, considera que vive en un mundo malvado y que los demás son enemigos. Para la TREC, sería una idea irracional donde se cree "que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados y castigados por su maldad" (Ellis, 1977, p. 64). Otra premisa importante a rescatar del psicoanálisis interpersonal es la "tiranía del deber ser" (Horney, 1950, p. 65), éstas, son "demandas o expectativas irreales de uno mismo" (Dicaprio, 1989, p. 272). A esto la TREC le llama, procesos primarios irracionales, «exijo», «tiene que», «deberías», «tengo que» (Ellis y Grieger, 1990, p. 81), que se derivan de las ideas exigentes, y los "tremendismos", "no soportantitis" y la "condena", procesos irracionales secundarios (Ellis y Dryden, 1989, p. 26); al parecer forman las creencias irracionales que acarrearán las alteraciones emocionales en las personas.

De la propuesta de (Adler, s.f.), la TREC rescató las influencias externas que enseñan al niño desde pequeños sistemas de creencias, y "la forma en que interpretamos estas influencias sientan las bases para la construcción creativa de nuestra actitud frente a la vida" (Schultz y Schultz, 2010). Esto confluye a un estilo de vida único (Adler, 1984).

La conexión [entre madre e hijo] es tan íntima y de tanta envergadura que, años después, no podremos decir que una característica sea resultado de la herencia. La madre ha adaptado, adiestrado, educado y reconstruido, una y otra vez, toda tendencia que hayamos heredado. Su habilidad, o la falta de ésta, influirá en la personalidad entera del niño (Adler, citado en Grey, 1998, p. 71).

Al respecto (Ellis, 1977, p. 59), refiere "en la sociedad existe la familia y otras instituciones que, directa o indirectamente, nos adoctrinan de tal forma que llegamos a creer en cantidad de ideas supersticiosas o sin sentido". Sin embargo, las experiencias vividas en la niñez también aportan creencias propias, pero en la gran mayoría estarán atravesadas por lo que aprendió de la sociedad (Ellis y Grieger, 2003).

“Otro resultado patente de la vida común lo encontramos en el lenguaje, maravilla que distingue al hombre de todos los demás seres vivientes” (Adler, 1984, p. 37). Ello demuestra que tiene su origen en la vida social del hombre. Para la TREC “el lenguaje es una particularidad que solo posee el ser humano, es complejo, dado que, puede producir símbolos que lo acompañan” (Cassier, 1953; Whorf, 1956, citados por Ellis, 1977 p. 20), mientras que el de los animales es rudimentario. Las expresiones lingüísticas que el individuo se dice a sí mismo, reflejan el legado social, es decir, el sistema de creencias, que dejan los agentes socializantes y que en muchas oportunidades son generadoras de perturbación.

Continuando con Fromm (1966), para Ellis uno de los postulados significativos que incluyó en la TREC, es que aquel consideraba a las personas como seres esencialmente socioculturales, por lo tanto, su desarrollo debe ser percibido por su influencia y por sus interacciones. Este autor, considera la familia y la sociedad parte fundamental en la formación del carácter, entendida como “los modos específicos de la relación de la persona con el mundo exterior” (Fromm, 1953, p. 67).

El carácter del niño es moldeado por el carácter de sus padres, en respuesta al cual se desarrolla. Los padres y los métodos de disciplina son determinados, a su vez por la estructura social de su cultura. La familia término medio es la “agencia psíquica” de la sociedad y al adaptarse el niño a su familia adquiere el carácter que después le adapta a las tareas que debe ejecutar en la vida social (Fromm, 1953, p. 69).

Para la TREC es fundamental la influencia que ejerce la familia desde la perspectiva relacional y comunicativa, pues, es ella quien instaura un sistema de creencias racionales e irracionales en los niños y este puede tener repercusiones en su desarrollo a corto, mediano y largo plazo; también influye en la forma como interactúan con el medio (Yankura y Windy, 1999).

Se puede rescatar también que Fromm postula que “si el hombre fuere tan solo un ente intelectual despojado de carne y hueso, alcanzaría su meta por medio de un sistema intelectual comprensivo. Pero como es un ente dotado tanto de cuerpo como mente, tiene

que reaccionar a la dicotomía de su existencia no solamente pensando, sino también en el proceso de la vida, en sus sentimientos y acciones (Fromm, 1953, p. 56).

Es evidente que Fromm no fragmenta al ser humano, lo considera un ser holístico, de la misma manera (Ellis y Grieger, 1990) afirman que el hombre cuando piensa, siente y hace, de la misma forma cuando hace, siente y piensa, así sucesivamente, es decir que, no se pueden distanciar como si el ser humano se pudiera dividir, por esta razón se debe analizar e intervenir en todas y cada una de sus dimensiones.

Ahora se conocerán las aportaciones de Sullivan (1959), analista interpersonal, quien, postula igual que los autores mencionados, que el ser humano se desarrolla en un contexto social, y si se enfermase habría que considerar sus interacciones, "no es el estudio imposible de un individuo que sufre un trastorno mental; es el estudio de relaciones interpersonales trastornadas más o menos claramente en una persona en particular" (Sullivan, 1964, p. 269). Él indaga con interrogantes directos y precisos con el propósito de conocer el significado que da el paciente a las palabras que utiliza en el entorno e interacción donde estas surgen permitiendo apreciar la coyuntura, aspecto trascendental para Ellis (1977), por un lado, consideró que la psicoterapia activa proporcionaba mejores resultados y por otro, otorgó valor a la palabra.

En cuanto a la teoría humanista (Rogers, 1977), afirma que las personas, pueden elegir esbozos de sentimientos, acciones y pensamientos; por consiguiente, puede autodestruirse o autoayudarse, por eso "la reacción inicial del cliente es el descubrimiento de que es responsable de sí mismo" (p. 74). Así como sucede con los pacientes de la TREC, que descubren que con las ideas racionales e irracionales que a menudo se repiten les ayuda a tener una visión errada o positiva, tanto de su entorno como de sí mismos, para finalmente perturbarse o autoaceptarse. En la terapia conductista, se apoya entre otros, de Skinner (1979), y su "método del condicionamiento operante, para animar a los clientes a tomar la responsabilidad de ser su propio agente de cambio primario" (Ellis y Grieger, 1990, p. 257), porque poseen la capacidad de cambiar sus ideas irracionales, y hacerle frente mediante la conducta. Al respecto, afirma Skinner (1951), "La conduc-

ta es intencional en el sentido de que el organismo se adapta con el fin de mantener o de recuperar su equilibrio" (p. 4).

Dentro de la teoría cognitiva, destaca la de Bruner (1995), quien refiere que el ser humano organiza la información y construye su realidad por medio de la acción, las imágenes mentales y el lenguaje (Bruner, 1995, p. 45). Para Ellis es claro que los problemas psicológicos no son el fruto de los eventos o circunstancias, sino de las frases que se repite constantemente, de acuerdo con sus experiencias y la interpretación que le da a la realidad, por lo tanto, es el responsable de su forma de pensar, sentir y actuar.

DESCRIPCIÓN DE LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA

Ya consolidado el marco teórico de referencia que tuvo mayor influencia en la conformación de la Terapia Racional Emotiva Conductual, se continúa con la segunda parte que se configura como la amplia descripción de este enfoque teórico, por medio los conceptos más utilizados por la TREC. Se les ha proporcionado un orden prudente que converja en la estructuración de la personalidad. Como se mencionó, Ellis no fragmenta al ser humano, es decir, es cognitivo, emotivo y conductual a la vez. Sin embargo, se trató de llevar a cabo dicha fragmentación para efectos de describir y explicar de manera somera el proceso de desarrollo del hombre.

Emociones: uno de los pilares que sostienen el andamiaje conceptual de la propuesta teórica de la Terapia Racional Emotiva Conductual es el soporte de las emociones, ellas son planteadas como procesos no ajenos al pensamiento humano (Ellis, 1973). La emoción surge a través de tres procesos: a) a través de los procesos sensorio-motrices b) a través de la estimulación biofísica mediada por los tejidos del sistema nervioso autónomo, del hipotálamo y otros centros subcorticales; y c) a través de los procesos cognoscitivos o de pensamiento (Ellis, 1977 p. 41). Esto es un claro indicador de que el pensamiento no es la única forma para el control de las emociones, pues existen otras alternativas que dependen de circunstancias distintas y contextos situacionales, no obstante, el pensamiento o reflexión sería la vía más efectiva para cambiarla o controlarla.

La emoción se puede definir (Ellis, 1997 p. 40), como “una forma de conducta compleja que está totalmente relacionada con los demás procesos sensitivos y de respuesta”. Al respecto la Dra. Arnold (1960) afirma que la emoción inicia cuando un evento se percibe como agradable o desagradable que conmina a alejarse o acercarse a él. Para ella, la emoción se da primero a nivel sensitivo, por lo que es automática e irreflexiva, pero cuando se compara con una experiencia previa, la apreciación se hace más larga y reflexiva a esto le llamó Ellis (1977), “**sensaciones puras**” y “**emociones mantenidas**” respectivamente.

Sensaciones puras: las “sensaciones puras” son para Ellis apreciaciones intuitivas, inmediatas o irreflexivas, son procesos sensitivo-motores, es decir, lo que prima es la reacción impulsiva; se carece de un proceso previo de discernimiento; no se evalúa el evento, sino que se reacciona de manera inmediata. Al hacer mención a las sensaciones puras no significan necesariamente que se carezca de una experiencia previa similar o un pensamiento que se pueda asociar con otros casos agradables o desagradables, lo que sucede es que ese pensamiento es muy reducido y se refiere al evento en sí. No obstante, si el suceso es muy fuerte puede generar una emoción mantenida.

Emociones mantenidas: si las emociones mantenidas, son apreciaciones reflexivas (Ellis 1977), entonces, se puede hablar del manejo y control de las mismas, puesto que toda emoción ratifica un pensamiento, y todo pensamiento conlleva a una emoción y estos a su vez conducen a una respuesta emocional. Un factor relevante es que dependen de un marco de referencia, las experiencias previas, por lo tanto, dependiendo de la evaluación y percepción del efecto que produjo en el sujeto, así mismo, dará respuestas emocionalmente acertadas o desbocadas. Por lo tanto, al estar involucrados los procesos de pensamiento, este tipo de emoción genera un aprendizaje, Sin embargo, este también está mediado por la influencia de los padres profesores, la religión y en general por toda la sociedad.

Aprendizaje: “El aprendizaje en la infancia influye de forma tan fuerte que puede hacer que un individuo piense de forma neurótica, o ilógica, pero no es una influencia funesta o irreversible” (Ellis, 1977, p. 86). Para la TREC, los niños desde sus primeros años de vida, aprenden el **sistema de creencias** que las instituciones sociales, en

especial la familia, les inculca, no solo de manera verbal, sino con el ejemplo, dado que, viven y actúan de acuerdo con él. Este, está compuesto por un sin número de ideas tanto racionales como irracionales. No obstante, cuando crecen tiene la posibilidad de continuar creyendo o no, lo que les enseñaron. Si interiorizaron ideas irracionales, es de esperar que los resultados, sean la génesis de las perturbaciones emocionales, pero, si evalúan de manera consciente y no aceptan dichas ideas, si no que se formulan ideas racionales difícilmente se sentirán afectados por las opiniones de los demás y solo se centrará en lo que él mismo desea lograr en la vida.

Sistemas de creencias: el sistema de creencias propuesto por Ellis (1977), incluye todo el contenido del sistema cognitivo como el pensamiento, recuerdos, imágenes, actitudes, atribuciones, normas, esquemas, filosofía de vida, **ideas racionales** e **irracionales** y supuestos; estos pocas veces son evaluados o cuestionados de forma sensata; pueden ser aceptados como valores "buenos" o "malos", y son defendidos de manera radical. Depende también de las experiencias tanto pasadas como las recientes. El hombre posee un repertorio de comportamientos que, en muchos casos, están totalmente mediatizados y atravesados por el mencionado sistema. Desde muy temprana edad, va acumulando aprendizajes que dependen del imaginario colectivo, como es de esperarse, infunde valores, formas de pensar y de actuar en el niño, en otras palabras, lo **adoctrina**.

Ideas irracionales: son el resultado de las actitudes absolutistas, catastróficas y generalizadas, que predispone al trastorno o **perturbación emocional**. No obstante, para que un individuo se perturbe emocionalmente tuvo que haber interiorizado frases que a menudo le originaron emociones, pensamientos o sentimientos autodestructivos. Se adquiere tales ideas a lo largo de la vida porque los padres y otras personas significativas son los que las incorporan por medio de un sistema de creencias erróneo y por el adoctrinamiento que se les proporciona cuando están pequeños. El individuo a menudo tiene objetivos irreales y perturbaciones por la ansiedad de ser aprobada ante las personas significativas y por el afán de evitar la frustración de sus peticiones. Por esta razón, piensa de manera absolutista generando distorsiones cognitivas que derivan de los "debo" y "tengo que" siendo estas para Ellis (2000).

Ideas racionales: las ideas racionales son las que le permiten al ser humano alcanzar sus proyectos y objetivos, porque puede contradecir ciertas afirmaciones por medio de la experiencia, dado que, procesa cognitivamente la información y le genera pensamientos en forma de gustos, preferencias, deseos y anhelos, en vez exigencias absolutistas y dogmáticas (Ellis, 2000).

Si una persona empieza a ser racional de forma consecuente enseguida dejará de estar tan afectado por lo que los demás puedan pensar de él y empezará a preocuparse en primer lugar de lo que él quiere hacer en la vida y lo que piensa de sí mismo (Ellis, 1977, p. 85).

El fruto de este tipo de pensamiento será la **Autoaceptación**. Igual que las ideas irracionales, las racionales, pueden ser el producto del adoctrinamiento recibido desde la niñez o la evaluación que haya realizado del sistema de creencias que le proporcionaron.

Adoctrinamiento: (Ellis, 2004) la sociedad y la cultura, particularmente sus agentes socializantes como la familia, la iglesia, la escuela, los medios masivos de comunicación, y otros condicionantes conforman un espectro constructor de patrones de conducta que se vislumbran como adoctrinadores dinámicos. "En la sociedad existente, la familia y otras instituciones directa o indirectamente nos adoctrinan de tal forma que llegamos a creer en cantidad de cosas supersticiosas o sin sentido" (1977, p. 59). Las emociones, sentimientos y pensamientos no son ajenos a este proceso socializante. Sin embargo, lo exterior, no es el único estímulo adoctrinador, también los condicionantes internos que se manifiestan con frases que el individuo se dice así mismo, es decir, **autoverbaliza** lo autoadoctrina hasta causarle según sean sus ideas, perturbación emocional o autoaceptación.

Autoverbalización: es para la TREC las frases e ideas que el individuo se dice así mismo y si son inadecuadas conlleva a la **perturbación emocional**, de lo contrario a la **autoaceptación** (p. 53). "Si la emoción mantenida se apoya, por lo general, en las autoverbalizaciones y ciertas emociones negativas originan estados desagradables y que contribuyen poco a la felicidad humana y que hacen del mundo un pobre lugar donde vivir", entonces, el ser humano debe aprender que el pensamiento o mejor, de las emociones manteni-

das, y las emociones asociadas a él, se pueden controlar analizando la manera como se expresan las palabras y las oraciones interiorizadas: esto indica, que las perturbaciones emocionales se pueden erradicar modificando la forma y el contenido de lo que se dice así mismo (Ellis, 2000).

Perturbación emocional: la emoción no puede existir con total autonomía, con identidad específica; es parte fundamental del complejo sensorial-motriz-cognitivo-emotivo. Cuando este conjunto sistemático se altera o pierde balance, se produce la perturbación emocional. (Ellis y Maclaren, 2004) afirman que las personas se autodestruyen de "manera cognitivo-emocional-conductista porque se alteran a sí mismas de forma interrelacionada. Las exigencias absolutistas, la manera errónea de interpretar el ambiente y las creencias falsas que ha desarrollado el ser humano sobre sí mismo hacen que viva irremediamente trastornado teniendo como resultado **consecuencias inadecuadas**; motivo por el cual Ellis sugiere, y lo que forma parte de su estilo terapéutico es totalmente sensato, extender lo racional y reducir lo irracional (Ellis, 1977).

Consecuencias inadecuadas: la TREC sostiene que "cuando el ser humano experimenta ciertas emociones disfuncionales o contraproducentes como sentimientos de culpa, depresión, inutilidad o rabia, están actuando y sintiendo de modo inapropiado" (p 32). Por lo tanto, las consecuencias inadecuadas son resultado del contacto con las circunstancias a través de las sensaciones puras, el advenimiento de los procesos de adoctrinamiento y la consolidación de las emociones mantenidas que obstaculizan de manera innecesaria y absurda la felicidad del hombre, y con sus metas a corto, mediano y a largo plazo. El individuo tiende a compararse con los demás y esa presión va generándole baja autoestima y ansiedad. Sin embargo, la vida del ente humano no depende de los demás, ni de superarlos en todos los frentes, pues el desenlace puede ser probablemente desventajoso para el individuo.

Autoaceptación: Ellis equipara la autoaceptación (Ellis, 2003) con la conceptualización realizada por Carl Rogers sobre la "aprecio positiva incondicional" (Rogers, 1994, p. 97), el sujeto debe aceptarse tal cual es, independiente de la valoración y aprobación de otros y de las metas no logradas, sin presiones, evaluaciones, ni juicios, porque

según Ellis, (1977), pueden llevar tanto a una sobrevaloración como a una desvalorización por los fracasos o rechazos, lo que ocasionaría ansiedad y depresión en el sujeto si no se llevan a cabo de manera adecuada. En este caso la persona no se califica a sí mismo, sino a sus conductas, o características y de igual forma lo hace con los demás; por lo tanto, esta actitud le hará experimentar **consecuencias adecuadas** (Ellis y Grieger, 1990).

Consecuencias adecuadas: "Si una persona es rechazada por otra significativa, sus creencias racionales acerca de este rechazo le harán sentir consecuencias apropiadas" (Ellis y Harper 1962, p. 63), por lo tanto, no hará demandas absolutistas; sentirá, pensará y actuará de manera saludable, experimentará emociones funcionales y no tendrá sentimientos de culpa; al no compararse con nadie, no se sentirá inútil ni con baja autoestima, además lograría conseguir los objetivos y las metas propuestas.

Personalidad: son muchos elementos de influencia que participan en su configuración. Las creencias y el adoctrinamiento social tienen una amplia participación en la conformación de la personalidad, en la manera como se evidencia la manifestación del yo interno, de cómo se interactúa con los demás, mostrando un rasgo que identifica, que recuerda que se asocia con el ente corporal, con su denominación y el lugar que ocupa en la sociedad.

Lo que llamamos personalidad consiste en gran parte en creencias, fundamentos y actitudes; que los hombres y las mujeres tienden a actuar saludablemente cuando tienen valores basados en la razón y en la experiencia; y que cuando tienen metas y propósitos absolutistas y perfeccionistas pueden sentir trastornos emocionales (Ellis, 1977, p. 62).

Cuando las actitudes están soportadas en posturas razonables, el resultado es de equilibrio, pero existe un riesgo que consiste en trasladar ese equilibrio a un estado de ansiedad, es decir, el individuo se altera y se perturba, haciendo de sus emociones un caos, difícil de detectar para los demás. No obstante, las emociones son también susceptibles de ser controladas por las ideas, por la estructura mental sólida. Pero cuando refleja una conducta absolutista, el individuo pierde las proporciones y se le sale de las manos dicho

control, las circunstancias se hacen muy difíciles para él y especialmente, para los que interactúan con él.

CONCLUSIÓN

El marco conceptual descrito y revisado rodea la propuesta definida por Albert Ellis como herramienta terapéutica. Se puede evidenciar, que los postulados que sustentan la TREC, y algunos instrumentos teóricos que aportaron e influyeron en el diseño y conformación de la misma, han brindado un soporte eficaz en el tratamiento de diversos trastornos. Combinar las corrientes psicológicas, permitieron abordar al ser humano desde su componente racional, emotivo y conductual, evitando fraccionarlo, este panorama sugiere que las propuestas creadas con fines similares como los enfoques psicológicos, pueden complementarse, en lugar de desaprobarse unas a otras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adler, A. (s.f.). *El carácter Neurótico*. Buenos Aires: Paidós.
- Adler, A. (1930). *Individual psychology*. Worcester, MA: Clark University Press.
- Adler, A. (1984). *Conocimiento del hombre*. España: S.L.U. Espasa Libros.
- Arnold M. (1960). *Emotion and personality*. New York: Columbia University Press.
- Bertalanffy, L. (1968). *Teoría general de los sistemas*. Fundamentos, desarrollo, aplicaciones. México: fondo de cultura Económica.
- Brun, J. (1997). *El estoicismo*. México: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Bruner, J. (1995). *Desarrollo cognitivo y educación*. España: MORATA.
- Cloninger S. (2003). *Teorías de la personalidad*. México, S.A.: Person Education.
- Dicaprio, N. (1989). *Teoría de la personalidad*. México: Mac Graw Hill.
- Ellis, A. y Harper R. (1962). *Psicoterapia Racional Emotiva*. México: Herrero Hnos, sucs, S.A.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The racional-emotive approach*. New York: Julian Press.
- Ellis, A. (1977). *Razón y Emoción en Psicoterapia*. Nueva York: Lyle Stuart, 1962. En rústica: Nueva York: cita del press.
- Ellis, A. y Dryden W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. New York: Desclée de Brouwer, S.A.
- Ellis, A. y Dryden W. (1989). *Práctica de la Terapia Racional Emotiva*. La teoría General de la RET. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A.

- Ellis, A., Grieger R. (1990), *Manual de Terapia Racional Emotiva*. De un modelo lineal a uno contextual de los ABC de la RET. España: Desclée de Brouwer, S.A. vol 2.
- Ellis, A. (2000) *Usted puede ser feliz*. Barcelona: Paidós Ibérica S. A.
- Ellis, A., Grieger R. (2003), *Manual de Terapia Racional Emotiva*. De un modelo lineal a uno contextual de los ABC de la RET. España: Desclée de Brouwer, S.A.
- Ellis, A. (2004) *Cómo vivir con un neurótico*. Cómo se originan los trastornos emocionales. Barcelona España: ediciones belisco.
- Ellis, A. Maclaren C. (2004). La alteración psicológica y el cambio. En Ellis, A., MacLaren, C., *Las relaciones con los demás: terapia del comportamiento emotivo racional*, Barcelona, España: Oceano Ambar.
- Epicteto, (s.f.). *Manual de Epicteto*. Madrid: en la oficina de Aznar, Traducido del Frances al Español por D. Enrique Ataide y Portugal.
- Freud, S. (1997). *Introducción al psicoanálisis*. California: Alianza.
- Fromm, E. (1953). *Ética y psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fromm, E. (1966). *The Heart of Man*. Fondo de Cultura Económica.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. Nueva York: Norton.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The Struggle Toward Self. Realization*. New York: Norton.
- Horney, K. (1959). *Nuestros conflictos interiores*. Buenos Aires: Psique.
- James, W. (1890), *Principios de Psicología*. New York: Henry Holt and Company.
- Korzybski, Alfred. (1951). *El papel del lenguaje en los procesos perceptivos*. Nueva York: Robert R. Blake y Glen V. Ramsey.
- Leahey, T. (2009). *Historia de la psicología*. Madrid: Pearson Prentice Hall.

- Maslow, A. (1973). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México, D. F.: Trillas.
- Morris, C. (1992). *Introducción a la psicología*. México: Prentice-Hall Inc.
- Neisser, U. (1967). *Psicología Cognoscitiva*. México: Trillas.
- Pardinas, F. (1969). *Metodología y técnica de la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires: Siglo XX.
- Rodríguez, J. (s.f.) *El pensamiento filosófico-político de Baruch Spinoza*, en <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/26759.pdf>.
- Rogers, C. (1977). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires: Paidós.
- Rogers, C., Barry S. y colaboradores. (1977). *Persona a persona, El problema de ser humano, una nueva tendencia en psicología*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Russell, B. (2003). *La conquista de la felicidad*. Barcelona: Enbolsillo.
- Schultz, D., Schultz, S. (2010). *Teorías de la personalidad*. México, D.F.: Cengage Learning™.
- Skinner, B. (1938). *The behavior of organisms*. Nueva York, Appleton-Century. Traducción española: *La conducta de los organismos: un análisis experimental*, Barcelona, Fontanella, 1979.
- Skinner, C. (1951). *Psicología de la educación*. México: Unión.
- Sullivan, S. H. (1959). *Conception of modern psychiatry*. Buenos Aires: Psique.
- Sullivan S. H. (1964). *La esquizofrenia como proceso humano*. México: Printed in México.
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa Noriega.
- Titchener, E. (1896). *An outline of psychology*. New York: Macmillan.

Watson, J. (1930). *El conductismo*. Buenos Aires: Paidós.

Watzlawick P. (1983). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herber.

Wiener, N. (1958). *Cibernética y sociedad*. Buenos Aires: Sudamérica.

Wundt W. (1874). *Grundzüge der physiologischen Psychologie*. Alemania: Engelmann.

Yankura J. y Dryden W. (1999). *Terapia conductual racional Emotiva*. España: Desclée de Brouwer, S.A.