



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE EL ENFOQUE
RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL

GOMEZ MENDEZ JIMMY BRYAN
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA
2020



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE EL
ENFOQUE RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL

GOMEZ MENDEZ JIMMY BRYAN
PSICÓLOGO CLÍNICO

MACHALA
2020



UTMACH

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

EXAMEN COMPLEXIVO

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE EL ENFOQUE RACIONAL
EMOTIVO CONDUCTUAL

GOMEZ MENDEZ JIMMY BRYAN
PSICÓLOGO CLÍNICO

REBOLLEDO YANGE NAVIER ENRIQUE

MACHALA, 09 DE DICIEMBRE DE 2020

MACHALA
09 de diciembre de 2020

Desarrollo de habilidades sociales desde el enfoque racional emotivo conductual

por Jimmy Bryan Gomez Mendez

Fecha de entrega: 17-nov-2020 08:58p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1449554494

Nombre del archivo: Ensayo_Gomez_Turnitin_Desarrollo_de_habilidades_sociales.docx (51.29K)

Total de palabras: 2959

Total de caracteres: 16893

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, GOMEZ MENDEZ JIMMY BRYAN, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado Desarrollo de habilidades sociales desde el enfoque racional emotivo conductual, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

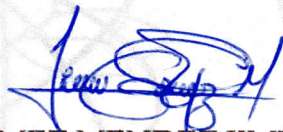
El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 09 de diciembre de 2020



GOMEZ MENDEZ JIMMY BRYAN
0705295244

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE EL ENFOQUE RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL

Jimmy Bryan Gómez Méndez
C.I. 0705295244
jgomez5@utmachala.edu.ec

RESUMEN

Las habilidades sociales son destrezas que el individuo desarrolla en el transcurso del proceso evolutivo para establecer relaciones interpersonales saludables que permitan alcanzar objetivos a corto, mediano y largo plazo. Se destaca la importancia del factor familiar, cultural y social como elementos integradores de las competencias sociales. La elaboración correcta de cada uno de los factores instauro modelos adecuados de comportamiento, viéndose reflejado en el correcto manejo y control de los distintos campos de acción del sujeto. El modelo ABC de Albert Ellis aborda las ideas o creencias irracionales que impiden el normal desarrollo de la persona y de competencias sociales. Postula que la principal fuente de perturbación emocional y/o conductual se debe a un disfuncional e inadecuado sistema de creencias. El sistema de creencias influye en la interpretación y juicios de valor que se efectúan acerca de la realidad, del mundo y de sí mismo. Para identificar y modificar los patrones inadecuados del pensamiento se aplican técnicas racionales emotivas conductuales como la psicoeducación racional emotiva, método socrático, debate filosófico, análisis y evaluación lógica, técnicas de relajación, ensayo de conductas, imaginación racional emotiva, auto-análisis racional, entrenamiento en resolución de conflictos y auto-instrucciones racionales. La aplicación de la terapia racional emotiva conductual (TREC) desarrolla el pensamiento crítico-lógico del paciente y otorga un adecuado manejo de las emociones y conductas, permitiendo fomentar, reforzar y mantener las habilidades sociales. El objetivo del trabajo fue desarrollar habilidades sociales desde el enfoque racional emotivo conductual, a partir de la revisión y análisis de referencias bibliográficas.

Palabras claves: Habilidades sociales, terapia racional emotiva conductual, creencias irracionales.

DEVELOPMENT OF SOCIAL SKILLS FROM THE RATIONAL-EMOTIONAL-BEHAVIOURAL APPROACH

Jimmy Bryan Gómez Méndez
C.I. 0705295244
jgomez5@utmachala.edu.ec

ABSTRACT

Social skills are skills that the individual develops over the course of the evolutionary process to establish healthy interpersonal relationships to achieve short, medium- and long-term goals. The importance of the family, cultural and social factor is highlighted as integrating elements of social skills. The correct elaboration of each one of the factors establishes adequate models of behavior, being reflected in the correct handling and control of the different fields of action of the subject. Albert Ellis' ABC model addresses the irrational ideas or beliefs that prevent the normal development of the person and social competences. It postulates that the main source of emotional and/or behavioral disturbance is due to a dysfunctional and inadequate belief system. The belief system influences the interpretation and value judgments made about reality, the world and oneself. Rational emotional behavioral techniques such as rational emotional psychoeducation, Socratic method, philosophical debate, logical analysis and evaluation, relaxation techniques, behavioral rehearsal, rational emotional imagination, rational self-analysis, conflict resolution training and rational self-instruction are applied to identify and modify inadequate thought patterns. The application of rational emotive-behavioral therapy (REBT) develops the patient's critical-logical thinking and provides an adequate management of emotions and behaviors, allowing the promotion, reinforcement and maintenance of social skills. The objective of the work was to develop social skills from the rational-emotional-behavioral approach, based on the review and analysis of bibliographic references.

Keywords: Social skills, rational emotional behavioral therapy, irrational beliefs

ÍNDICE

	Pág.
Resumen.....	I
Abstract.....	II
Índice	III
Introducción	4
Desarrollo de habilidades sociales desde el enfoque racional emotivo conductual	5
Conclusiones.....	13
Bibliografía	14
Anexos	18

INTRODUCCIÓN

La habilidad social es pilar fundamental para adaptarse al exigente estilo de vida del siglo XXI. Las relaciones interpersonales eficaces adquieren un rol cada vez más importante en la consecución de objetivos, puesto que permiten la obtención de mejores oportunidades laborales, educativas y sociales, por tanto, la habilidad social son aquellas respuestas conductuales eficaces que establecen relaciones funcionales y alcanzan metas.

La calidad y satisfacción con la vida depende en gran medida de los vínculos e inferencias que se instauran a partir de la interacción con la familia, la cultura y la sociedad. Desarrollar habilidades sociales desde el enfoque racional emotivo conductual permite abordar aspectos fundamentales que influyen en la construcción de esquemas mentales que condicionan el despliegue del potencial humano.

La terapia racional emotiva conductual (TREC) por su visión humanista-existencialista: “Considera al ser humano como un organismo complejo y biopsicosocial con una fuerte tendencia a establecer metas y propósitos y tratar de conseguirlos” (Ruiz *et al.*, 2012, p. 355). Por lo tanto, a través de la aplicación de la TREC se reestructura el sistema de creencias que impide establecer metas e instaura una nueva filosofía de vida que permita alcanzar las metas propuesta. El trabajo en conjunto de la TREC y las habilidades sociales fomenta en el individuo un conjunto de estrategias y competencias para dar respuesta a los diversos acontecimientos por medio del entrenamiento en resolución de conflictos, pensamiento crítico, el análisis y el debate.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE EL ENFOQUE RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL

La psicología con el paso de los años ha desarrollado diversos enfoques y tipos de terapias para abordar las distintas interrogantes y problemáticas que presenta el individuo. Entre ellas surge en el año 1993 de la corriente cognitiva la denominada Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis, abordando las ideas y/o creencias irracionales a través del modelo ABC (Colop, 2016). Dichas creencias son inflexibles, disfuncionales e innegables, que originan emociones y pensamientos negativos de autoevaluación absolutistas de sí mismo y del mundo exterior, lo que conlleva a realizar conductas desadaptativas que afectan a la consecución de metas, relaciones interpersonales e intrapersonales (Pilco *et al.*, 2016; Jiménez, 2018).

La terapia en la TREC es activa-directiva, identificando el origen filosófico de la psicopatología con la guía activa del psicoterapeuta y de diversos métodos emotivos-conductuales, evidenciando a los pacientes que existen varias alternativas para el cambio y que poseen la capacidad para afrontar y modificar aquellas interpretaciones ilógicas que generan malestar (Ellis y Dryden, 1987). Por lo tanto, la TREC le otorga al paciente un rol activo, motivado por metas, valores y objetivos. Fomentando habilidades y principios en pos de la felicidad y buen vivir, mediante su perspectiva humanista, constructivista y existencialista (Lega *et al.*, 2017).

En los años setenta Ellis identificó 12 creencias irracionales, sin embargo, a partir de los años ochenta fueron agrupadas en tres inferencias: “Condenación o evaluación global, tremendismo o catastrofismo, y baja tolerancia a la frustración (BTF)” (Lega *et al.*, 2017, p. 66).

Estas inferencias son entendidas como: *Condenación* es la predisposición extremista a ver a todos los acontecimientos de la vida y a sí mismos como bueno o malo, tomando como referencia fragmentos de sucesos o hechos. *Catastrofismo* es la predisposición a valorar los hechos pasados y por venir con la visión más negativa posible (Álvarez *et al.*,

2019); y la *baja tolerancia a la frustración* surge como mecanismo de defensa adaptativo ante una situación que resulta desbordante, inesperada y fuera de control para el sujeto.

La tolerancia, significa adaptarse y respetar situaciones, hechos, opiniones y creencias que chocan con las ideas propias; Ortuño (2016) resalta que es la incapacidad para mantener el equilibrio emocional ante alguna experiencia frustrante.

De igual forma, Lega *et al.* sostienen que:

La perturbación emocional también es el resultado de estas creencias irracionales (como terrorizar, baja tolerancia a la frustración, y condenación a uno mismo, a los demás y a la vida). Pero esta forma de creencias irracionales son inferencias o conclusiones derivadas de una exigencia implícita o explícita. (2017, p. 90)

Para trabajar las ideas o creencias irracionales surge el modelo ABC de Ellis cuyas siglas poseen significancia e indican lo siguiente: A, es el acontecimiento o suceso activador; B, sistema de creencias; C, consecuencia emocional y/o conductual. La última señalada no es resultante exclusivo de un detonante o hecho, sino que surge a partir de su interacción con el sistema de creencias, que es la interpretación, pensamiento o percepción que el sujeto tiene de A cuyo resultado es C (Colop, 2016).

Por ejemplo: Se saluda a un vecino/a y este no responde, dependiendo del sistema de creencias se darán distintas interpretaciones las cuales varían de sujeto en sujeto dando paso a las siguientes inferencias: no me ha visto, no soy de su agrado, me tiene fastidio, a lo mejor está teniendo un mal día y no quiere ser interrumpido, que está de apuro o simplemente el sujeto no da importancia a dicho acontecimiento. La respuesta emocional y/o conductual serían ansiedad, ira, frustración, preocupación, pensamientos intrusivos, sudoración, etc.

Para conseguir el cambio de filosofía en el pensamiento de los pacientes con creencias irracionales se insertan las siguientes variables al proceso psicoterapéutico que son D, E, F. D, es el proceso para debatir las creencias irracionales; E, son el nuevo sistema de

creencias instauradas en el paciente, que surgen a partir de refutar y llevar a comprobación las irracionalidades; F, son las nuevas conductas y creencias funcionales que contribuyen al desarrollo normal de la persona. Es mediante estos procesos secuenciados que se puede llevar a cabo un cambio significativo en la vida de la persona despojándose de todo pensamiento que causa disfuncionalidad.

Del mismo modo, para abordar el desequilibrio emocional es de vital importancia contar con habilidades sociales, redes de apoyo y capacidad de resiliencia. Desde una perspectiva más general Dongil y Cano afirmaron lo siguiente:

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. (2014, p. 2)

Se define entonces qué habilidades sociales son un conjunto de destrezas y competencias desarrolladas a lo largo del proceso evolutivo que otorgan a la persona la capacidad de establecer una gran variedad de relaciones interpersonales, compartir emociones, opiniones y necesidades de modo asertivo, dando a respetar sus derechos sin negar la existencia de los derechos del otro. Por otra parte, Roca señala que la carencia de habilidades sociales repercute negativamente en la calidad y satisfacción con la vida: “La falta de HHSS nos lleva a experimentar con frecuencia emociones negativas, como la frustración o la ira, y sentirnos rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás” (2014, p. 12). En consecuencia, es importante fomentar habilidades sociales desde la infancia para la consecución de metas, objetivos, resolver conflictos y tomar decisiones lógicas, lograr bienestar emocional y calidad de vida.

Una de las principales características del humano es el ser social, que desde su nacimiento empieza a establecer vínculos con la madre y/o cuidadores. A partir de aquellas primeras etapas se desarrollan conductas y acciones para satisfacer necesidades, las mismas que conforme el individuo crece se convierten en procesos más elaborados.

Los factores que influyen en el desarrollo de estas habilidades son el ámbito familiar, social y cultural. *El factor o entorno familiar* ejerce gran influencia en la adquisición de creencias y línea de pensamiento, siendo este el primer acercamiento con el mundo, también se establecen roles, se infunden valores y creencias acerca del correcto actuar y pensar. La familia funcional fomenta competencias sociales por medio del respeto, autonomía y cuidado al espacio personal; la familia disfuncional genera patrones inadecuados de crianzas, violencia, falta de límites y respeto, lo cual genera modelos disfuncionales que trascienden de generación en generación y que limitan el normal desarrollo de competencias conductuales y de pensamiento (Esteves *et al.*, 2020).

De la misma forma, Vera *et al.* (2017) indican que el factor social influye significativamente en el sujeto pues mediante los vínculos que se establecen fuera del hogar se despliegan diversas competencias sociales como el diálogo, la escucha, la empatía, capacidad en resolución conflictos del diario vivir, expresión de emociones, sentimiento, enfrentamiento de ideas y solicitar ayuda de manera asertiva.

El *factor cultural* se refiere al entorno en el que se desenvuelve la persona, puesto que la cultura se encarga de establecer normas y reglas del comportamiento, ética y moral (Naranjo *et al.*, 2019). Por ejemplo: La cultura oriental de la occidental varían en sus creencias religiosas, costumbres, alimentación, forma de vestir y en la forma de relacionarse para establecer vínculos.

En definitiva, las habilidades sociales como toda habilidad se las desarrolla y pulen con el paso del tiempo, por medio de experiencias y la superación de acontecimientos. Este conjunto de competencias le permite al sujeto tener una mejor calidad y satisfacción con la vida, repercutiendo en las distintas esferas de la vida como el ámbito social, académico, laboral y personal. Se establecen relaciones interpersonales con mayor facilidad, mejores oportunidades de trabajo y educación, a su vez la persona se posee la capacidad de hablar acerca de lo que le causa malestar e incomodidad de forma directa y respetuosa, que se respete sus derechos, es influenciado por la familia, las relaciones sociales y la cultura.

Las habilidades sociales en conjunto con la TREC favorecen significativamente al proceso terapéutico, realizando un trabajo combinado para entrenar y fortalecer la conducta y el pensamiento. A continuación, se puntualizarán algunos elementos que se fortalecen por parte de las habilidades sociales al abordar las creencias irracionales: pensamientos y creencias, autoconcepto y resolución de conflictos.

Los pensamientos y creencias son elaboraciones mentales adquiridas de forma voluntaria e/o involuntaria en el transcurso de la vida, que dirigen el actuar del día a día. De este modo, se construyen hábitos y costumbres que dependiendo de cada persona pueden ser adaptativos o desadaptativos (Jara, 2012). El objetivo de trabajar los pensamientos y creencias es fomentar competencias para que el paciente sea capaz de evaluar, comprender y resolver conflictos a través del pensamiento lógico y crítico (Bezanilla *et al.*, 2018). De la misma forma, autores como Mackay *et al.* explican la importancia de fomentar el pensamiento indicando que: “La capacidad de una persona de tener pensamiento crítico es muy importante, en cualquier aspecto de su vida, le ayuda a tener un mejor panorama de la situación para poder realizar decisiones correctas” (2018, p. 337).

El autoconcepto es la percepción que se tiene de sí mismo, estructurado a partir de la evaluación propia, comentarios y opiniones de otros (Rodríguez-Fernández *et al.*, 2016; Reynoso *et al.*, 2018). La dualidad del autoconcepto influye en las relaciones interpersonales e intrapersonales sean estas sociales, escolares o laborales. La valoración positiva otorga un alto grado de confianza y seguridad en las actividades que se desarrollen. Por el contrario, la valoración negativa dificulta el desarrollo de las destrezas y potencialidades que el sujeto posee acerca de una temática y/o actividad. Es importante aclarar que la autoestima es un elemento del autoconcepto: “Pues se trata de los sentimientos positivos o negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo; es decir, es el aprecio o estima personal en los diferentes momentos de la vida” (López *et al.*, 2016, p. 43).

El conflicto es aquella pugna entre dos o más personas por intereses personales, económicos o de ideales, con la finalidad de hacer prevalecer lo que consideran como sus

derechos, la disputa puede ser verbal y/o física (Banz, 2015). Los conflictos son inevitables, sin embargo, la psicoeducación, mediación, diálogo y técnicas de autocontrol emocional, permiten encontrar múltiples caminos a cada uno de los problemas que surgen y resolverlos (Gilar *et al.*, 2005; Castellano *et al.*, 2017). Por lo tanto, *la resolución de conflicto* otorga a la persona la capacidad de resolver problemas de forma equitativa y consensuada sin violencia utilizando el análisis lógico de los acontecimientos.

Del mismo modo, es importante indicar en qué consiste las técnicas racionales emotivas conductuales, que como su nombre lo indica consisten en abordar los procesos cognitivos, emocionales y conductuales desadaptados que producen y generan incomodidad. En las técnicas racionales se trabaja a nivel de pensamiento y creencias, por ejemplo el debate o técnicas de resolución de conflictos; las técnicas emotivas se trabajan a partir de la experimentación de emociones positivas y negativas, siendo atendidas con el humor o imaginación de acontecimientos significativos para la persona; las conductuales buscan modificar aquellos patrones desadaptativos a través de actividades de conducta, por medio de la para generación, mantenimiento o disminución comportamientos, abordadas a partir del entrenamiento en habilidades sociales o reforzamientos.

Varios autores han definido las técnicas utilizadas en la TREC, entre ellos Ellis y Dryden; Ellis y Grieger; Ruiz *et al.*; Mayorga; Letelier; Ccasa *et al.*; Vásquez *et al.*, a continuación se colocan las respectivas definiciones.

Psicoeducación: se refiere a toda la explicación de carácter psicológica que reciben los pacientes acerca de sus sintomatologías o patologías a través de la explicación de los procesos psicológicos, conductuales y emocionales. De igual manera, a la información, indicaciones y guía terapéutica para mejorar el estado del paciente (Ruiz *et al.*, 2012).

Insight racional emotivo: es tomar conciencia del actuar y el pensar, sin embargo, Ellis y Dryden (1987), puntualizaron tres tipos de insights básicos: El primero, insights de “responsabilidad emocional” señala que la alteración emocional y/o conductual es ocasionado por la forma de pensar, que es inflexible e ilógica. El segundo, insights “aquí y ahora” manifiesta que el pasado no condiciona futuro, sino el mantenimiento de

creencias irracionales adquiridas y mantenidas durante el proceso de evolutivo. El tercer insights se denomina el “cambio no es fácil” el paciente comprende que el proceso de transformación del pensamiento irracional no será una tarea sencilla, que a su vez requiere voluntad, trabajo y dedicación (Mayorga, 2014).

Método socrático: se cuestiona e indaga sobre las creencias y conductas irracionales instauradas en el paciente con preguntas sistematizadas, para lograr un cambio filosófico y reestructurar los pensamientos disfuncionales (Letelier, 2017; Ccasa *et al.*, 2017).

El debate filosófico: por medio del debate se busca la sustitución las creencias irracionales por racionales-funcionales, siendo el primer paso la identificación de los pensamientos y conclusiones ilógicas, en el segundo paso se procede a cuestionar el sistema disfuncional utilizando la razón, filosofía y lógica para dejar sin validez a las creencias disfuncionales, tercer paso, se desarrolla en el paciente hábitos en pos de la adquisición de conocimientos que le permitan cuestionar su realidad a través del pensamiento crítico (Vásquez *et al.*, 2017; Ccasa *et al.*, 2017).

Autoanálisis racional: se identifican las causas y la influencia que ejercen las creencias sobre los procesos cognitivos, conductuales y fisiológicos del paciente. Por consiguiente, se producen cambios en el sistema de creencias que mejoran la calidad de vida (Ccasa *et al.*, 2017).

Análisis y evaluación lógica: se identifican y modifican las creencias irracionales a través de la lógica y la razón, enfocados en dos aspectos fundamentales que son el análisis de premisas e incongruencias (Ruiz *et al.*, 2012).

La imaginación racional emotiva: técnica utilizada para el afrontamiento de las vivencias estresantes, traumáticas y de todo tipo acontecimientos activadores que desequilibran emocionalmente al paciente, de la misma forma se utilizar como entrenamiento para la corrección errores cometidos y modificación de conductas desadaptativas, disminuyendo los niveles de ansiedad ante futuras situaciones y fomentando nuevos hábitos a través de la imaginación (Ellis y Grieger, 1990; Ccasa *et al.*, 2017).

Técnicas de relajación: conjunto de procesos para inducir estados de equilibrio emocional e inactivación fisiológica ante situaciones estresantes a través de la respiración y meditación guiada (Ruiz *et al.*, 2012).

Ensayo de conductas: se abordan las distintas situaciones en las que el paciente se encuentra perturbado emocionalmente, se ejecutan acciones con la dirección del terapeuta para analizar y debatir los comportamientos disfuncionales para instaurar conductas racionales (Ruiz *et al.*, 2012).

Auto-instrucciones racionales: por medio de material didáctico el paciente apunta las instrucciones de las actividades a realizar en los momentos que presénteme desequilibrio emocional o se ejecuten comportamientos disfuncionales (Ruiz *et al.*, 2012).

La planificación de sesiones y de las técnicas depende de cada sujeto y situación, aunque por lo general se desarrollan en periodos de tiempo estimados de entre 45 a 60 minutos, en casos excepcionales puede extenderse.

En la TREC de acuerdo con Lega *et al.* (2017) el proceso se despliega de la siguiente manera: *Primer paso:* Identificar los acontecimientos activadores “A”, en otras palabras, la raíz de la situación; *Segundo paso:* reconocer las consecuencias emocionales, fisiológicas y/o conductuales “C” que genera A; *Tercer paso:* Detectar las creencias irracionales “B” que son las causantes de la respuesta de “C”; *Cuarto paso:* Conectar B - C; *Quinto paso:* Debatir las creencias irracionales “B” y establecer jerarquías; *Sexto paso:* Instaurar un nuevo sistema de creencias; *Séptimo paso:* Reforzar las técnicas de las TREC auto-dirigidas para casa.

CONCLUSIONES

Los factores que influyen en la elaboración de habilidades sociales son el sistema familiar como primer modelo de comportamiento e ideales, la cultura estableciendo costumbres y normas, lo social fomentando el diálogo, la empatía, el debate y la expresión de emociones por intermedio de la interacción con sus iguales.

La persona socialmente habilidosa posee la capacidad de establecer relaciones interpersonales sanas, controlar emociones, potencializar conductas, resolver conflictos, tomar decisiones asertivas mediante el pensamiento crítico, incrementando la posibilidad de acceder a mejores oportunidades laborales como educativas, por ende, a una mejor calidad de vida.

La terapia racional emotiva conductual mediante el abordaje de las creencias irracionales genera patrones funcionales tanto de pensamiento como de comportamiento, lo que facilita el proceso de adquisición, desarrollo y mantenimiento de habilidades sociales, otorgando al paciente las competencias necesarias para la identificación, análisis y emisión de respuesta acorde a los acontecimientos.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, L., Ayala, N., & Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 1-22. <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n41/0124-0137-psico-22-41-00200.pdf>
- Banz, C. (2015). Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma, un objetivo educativo fundamental. (Ficha). Valoras. <http://valoras.uc.cl/images/centro-recursos/equipo/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Fichas/Aprender-a-resolver-conflictos.pdf>
- Bezanilla, M., Poblete, M., Fernández, D., Arranz, S., & Campo, L. (2018). El Pensamiento Crítico desde la Perspectiva de los Docentes Universitarios. *Estudios Pedagógicos*, 89-113. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v44n1/0718-0705-estped-44-01-00089.pdf>
- Castellano, M., Virviescas, J., Castro, E., Alvarino, C., Pinzón, B., & Gutiérrez, R. (2017). Resolución de conflictos para el fomento de la cultura de paz: importancia de los medios de comunicación alternos en Colombia. *Revista Lasallista de Investigación*, 56-65. <https://www.redalyc.org/pdf/695/69551301005.pdf>
- Ccasa, J., Echenique, N., & Zarate, P. (2017). Revisión Bibliográfica de la Efectividad de la Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT). *Revista de Investigación Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología*. https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:X_iXiLCSgNQJ:https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_psicologia/article/view/934/pdf_REBT+&cd=2&hl=es&ct=clnk&gl=ec&client=avast

- Colop, A. (2016). Terapia racional emotiva-conductual y sentimiento de culpa. (*Tesis de tipo de grado*). Universidad Rafael Landívar, Quezaltenango. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Colop-Alejandra.pdf>
- Dongil, E., & Cano, A. (2014). Habilidades Sociales. *Guía*. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS), Madrid. https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf
- Ellis, A., & Dryden, W. (1987). *The practice of rational-emotive therapy (RET)*. New York: Desclée de Brouwer.
- Ellis, A., & Grieger, R. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva*. New York: Desclée de Brouwer.
- Esteves, R., Paz, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 16-27. <https://comunicacionunap.com/index.php/rev/article/view/392>
- Gilar, R., Sánchez, B., & Mañas, C. (2005). Los proceso de mediación para la resolución de conflictos. Descripción de una experiencia . *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 239-248.
- Jara, V. (2012). Desarrollo del pensamiento y teorías cognitivas para enseñar a pensar y producir conocimientos. *Sophia, Colección de Filosofía de la Educación*, 53-66. <https://www.redalyc.org/pdf/4418/441846101004.pdf>
- Jiménez, M. (2018). Creencias irracionales y su relación con la percepción de la feminidad en pacientes con diagnóstico de cáncer mamario del hospital oncológico SOLCA Tungurahua. (*Proyecto de investigación*). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.

- Lega, L., Sorribes, F., & Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual*. Barcelona: Espasa Libros.
- Letelier, E. (2017). Hacia el rescate del método socrático en el aprendizaje actual del derecho procesal. *a Opinión Jurídica Universidad de Medellín*, 117-134. Dialnet-HaciaElRescateDelMetodoSocraticoEnElAprendizajeAct-6126495.pdf
- López, I., González, C., San Pedro, B., & San Pedro, J. (2016). Del autoconcepto general al autoconcepto artístico. *Magister*, 42-49. <https://www.elsevier.es/es-revista-magister-375-articulo-del-autoconcepto-general-al-autoconcepto-S0212679616300020>
- Mackay, R., Franco, D., & Villacis, P. (2018). El pensamiento crítico aplicado a la investigación. *Universidad y sociedad*, 36-342. <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- Mayorga, T. (2014). Aplicación de la terapia racional emotiva de Ellis para el fortalecimiento de la autoestima en pacientes adultos con insuficiencia renal, atendidos en la clínica de los riñones MENYDAL en la ciudad de Ambato. *Tesis de tipo de grado*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1011/1/80222.pdf>
- Naranjo, T., Espinel, J., & Robles, J. (2019). Habilidades sociales como factor crítico en la satisfacción laboral. *PODIUM*, 89-102. <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/Podium/article/view/401/264>
- Ortuño, A. (2016). Cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración en los hijos e hijas. (Manual). CEAPA, Madrid. http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/manual_de_ff_alumno_como_fomentar_el_autocontrol_en_los_hijos_ceapa.pdf

- Pilco, A., Barrero , L., Choez, A., & Lorenzo , E. (2016). Personalidad dependiente y creencias irracionales en mujeres indígenas. *Facultad de Ciencias de la Salud Eugenio Espejo*, 23-32.
<http://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/7/145>
- Reynoso, O., Caldera, J., De la Torre, V., Martínez , A., & Macías, G. (2018). Autoconcepto y apoyo social en estudiantes de bachillerato. Un predictivo. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 100-119.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/rpcc/v9n1/2007-1833-rpcc-9-01-100.pdf>
- Roca, E. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Valencia: ACDE Ediciones.
<https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Habilidades%20sociales-Dale%20una%20mirada.pdf>
- Rodríguez Fernández, A., Ramos Díaz, E., Ros, I., Fernández Zabala, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 60-69.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134245262008>
- Ruiz , Á., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Henao: Desclée De Brouwer.
- Vásquez, B., Pleguezuelos, C., & Mora, M. (2017). Como metodología activa: Una experiencia en Educación Superior. *Universidad y Sociedad*, 134-139.
<http://rus.ucf.edu.cu/>
- Vera, M., López, F., Valle, V., & Mazacón , M. (2017). Habilidades Sociales. *Revista Salud y Ciencias*, 8-15.
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/saludyciencias/article/view/424/314>

ANEXOS

Problema la TREC: Un accidente de tráfico en el que se pierde un brazo (A) puede producir consecuencias negativas (C), como depresión, temor a los coches, pérdida del trabajo, evitación a la gente, imposibilidad de hacer deporte, sentimientos de ser muy desgraciado, inútil, y generar “creencias irracionales” (B) del tipo “nunca encontraré trabajo debido a mi mutilación”, “nadie me querrá”, “jamás podré ser feliz”. Las consecuencias derivadas de A (sentimiento de frustración, depresión, etc.) pueden a su vez influir, igualmente, en la activación o creación de creencias irracionales (B), por ejemplo, del tipo: “me siento fatal, no puedo soportarlo”, “esto es tan horrible que nunca lo superaré”, que a su vez pueden influir nuevamente en C incrementando la sensación de malestar y convirtiendo la valoración realizada sobre el estado emocional en una nueva consecuencia (C) de mayor intensidad.

PLAN TERAPÉUTICO PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES DESDE EL ENFOQUE RACIONAL EMOTIVO CONDUCTUAL.			
Objetivo General	Incrementar las habilidades sociales desde el enfoque racional emotivo conductual.		
Objetivos específicos	Fomentar el desarrollo de habilidades sociales. Fomentar el uso de la lógica en el debate de las creencias irracionales.		
Enfoque de terapia	Racional emotivo conductual		
Sesión / Semana	Técnica	Contenido	Objetivo de sesión
1	Psicoeducación	Explica en qué consiste la terapia racional emotiva conductual, sus técnicas y modelo de intervención.	Explicar en qué consiste la TREC y la sintomatología del paciente.
	Técnica de relajación	Se realizan de 8 a 12 respiraciones diafragmáticas profundas en un minuto. Evita la activación fisiológica,	Controlar la activación fisiológica por medio técnicas de respiración para la

		brindando un estado de tranquilidad.	disminución de los niveles de ansiedad.
2	Psicoeducación Racional Emotiva	<p>Se establecen los tres tipos de insights:</p> <p>El primero, insights de “responsabilidad emocional”.</p> <p>El segundo, insights “aquí y ahora”.</p> <p>El tercer insights se denomina el “cambio no es fácil”.</p>	Comprometer al paciente con el proceso terapéutico para el adecuado proceso de intervención.
3	Psicoeducación Racional Emotiva	Por medio del método socrático, se realiza la jerarquización de los problemas para el establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo.	Definir el problema y objetivos a alcanzar para la elaboración del plan terapéutico.
4	Psicoeducación Racional Emotiva	Preguntas auto-dirigidas para encontrar exigencias o inferencias irracionales.	Identificar creencias irracionales y su

		Por medio de este estilo de preguntas el paciente focaliza sus creencias irracionales.	conexión con la respuesta emocional.
5	Autoanálisis Racional Emotivo	El individuo identifica la causa y efecto de sus irracionalidades, de cómo estas influyen a nivel cognitivo, conductual y físico.	Demostrar la influencia que ejerce el sistema de creencias en la respuesta emocional y/o conductual.
	Imaginación racional emotiva	Se afrontarán las vivencias estresantes, traumáticas o acontecimientos activadores, de la misma forma es utilizada como entrenamiento para corregir errores, disminuir los niveles de ansiedad ante situaciones desequilibrantes y generar nuevos hábitos mediante los ensayos mentales.	Enfrentar los acontecimientos que generan respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas para la corrección de errores.
6	Autoanálisis Racional Emotivo	El individuo identifica la causa y efecto de sus irracionalidades, de cómo estas influyen a nivel	Demostrar la influencia que ejerce el sistema de creencias en la

		cognitivo, conductual y físico.	respuesta emocional y/o conductual.
	Imaginación racional emotiva	Se afrontarán las vivencias estresantes, traumáticas o acontecimientos activadores, de la misma forma es utilizada como entrenamiento para corregir errores, disminuir los niveles de ansiedad ante situaciones desequilibrantes y generar nuevos hábitos mediante los ensayos mentales.	Enfrentar los acontecimientos que generan respuestas emocionales, conductuales y fisiológicas para la corrección de errores.
7	Análisis y evaluación lógica	Consiste en enseñar al paciente mediante los principios de la lógica a analizar y modificar disfuncionalidades. Se ejecuta por intermedio del análisis de las primicias e incongruencias lógicas.	Debatir creencias irracionales por medio de los principios de la lógica para el análisis y modificación del pensamiento.
	Ensayo de conductas	Radica en exponer al paciente a situaciones previamente analizadas que le generan conflicto para el ensayo de respuestas	Enfrentar situaciones que generan malestar al paciente mediante el uso adecuado de

		racionales y adecuadas para cada circunstancia.	respuestas racionales.
8	Análisis y evaluación lógica	Consiste en enseñar al paciente mediante los principios de la lógica a analizar y modificar disfuncionalidades. Se ejecuta por intermedio del análisis de las primicias e incongruencias lógicas.	Debatir creencias irracionales por medio de los principios de la lógica para el análisis y modificación del pensamiento.
	Ensayo de conductas	Radica en exponer al paciente a situaciones previamente analizadas que le generan conflicto para el ensayo de respuestas racionales y adecuadas para cada circunstancia.	Enfrentar situaciones que generan malestar al paciente mediante el uso adecuado de respuestas racionales.
9	Resolución de conflicto	Reside en instaurar en el paciente técnicas y estrategias para abordar los problemas interpersonales mediante la toma asertiva de decisiones.	Fomentar el pensamiento crítico-lógico en la toma de decisiones y resolución de conflictos.

	Auto-instrucciones racionales	<p>El paciente aprende a lo largo de las sesiones auto-instrucciones que serán utilizadas para enfrentar los acontecimientos activadores.</p> <p>Se despliegan a partir de la lectura de indicaciones y ejecución de conductas.</p>	Reforzar el proceso de adquisición de habilidades para la interacción social por intermedio de auto-instrucciones.
10	Resolución de conflicto	Reside en instaurar en el paciente técnicas y estrategias para abordar los problemas interpersonales mediante la toma asertiva de decisiones.	Fomentar el pensamiento crítico-lógico en la toma de decisiones y resolución de conflictos.
	Auto-instrucciones racionales	<p>El paciente aprende a lo largo de las sesiones auto-instrucciones que serán utilizadas para enfrentar los acontecimientos activadores.</p> <p>Se despliegan a partir de la lectura de indicaciones y ejecución de conductas.</p>	Reforzar el proceso de adquisición de habilidades para la interacción social por intermedio de auto-instrucciones.