



## **Tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas en estudiantes con consumo de alcohol**

### **Tolerance to frustration and cognitive distortions in students with alcohol consumption**

(Artículo original)

#### **Autores:**

Danny Xavier Ávila Fray<sup>1</sup>

Alexandra Pilco Guadalupe<sup>2</sup>

1 Clínica privada, Riobamba, Ecuador

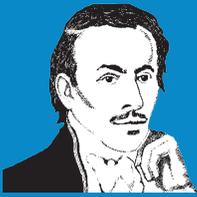
2 Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador

**Autor de correspondencia:** Alexandra Pilco Guadalupe. Email: [apilco@unach.edu.ec](mailto:apilco@unach.edu.ec). Teléfono:0984438557. Dirección postal: Diego de Almagro y Junín, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

#### **RESUMEN**

La ira se origina en la frustración de las expectativas y la decepción al no conseguir lo que se desea. Al respecto, se realizó una investigación de tipo correlacional, descriptiva; con el propósito de relacionar la tolerancia a la frustración con las distorsiones cognitivas en estudiantes que presentan problemas con el consumo de alcohol, matriculados en la unidad educativa “Pedro Vicente Maldonado”, de la ciudad de Riobamba, durante el período febrero-julio de 2016. La población estuvo constituida por los 217 alumnos de segundo de bachillerato, de la cual se seleccionó una muestra compuesta por 44, a través de un muestreo intencional en base a criterios. Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación de dos instrumentos internacionalmente validados. Los resultados obtenidos permitieron observar que el 77,27 % de los jóvenes evaluados se catalogaron con baja tolerancia a la frustración, así como que el que el 68,18 % presentó alguna distorsión cognitiva. Por lo que, los autores concluyeron que existió una correlación lineal directa y una determinación fuerte entre la variable de tolerancia a la frustración y la referida a las distorsiones cognitivas.

**Palabras clave:** tolerancia, frustración, distorsiones cognitivas, consumo de alcohol, adolescentes.



## ABSTRACT

Anger originates in the frustration of expectations and disappointment at not getting what you want. In this regard, a correlational, descriptive research was carried out; With the purpose of relating frustration tolerance to cognitive distortions in students who present problems with alcohol consumption enrolled in the "Pedro Vicente Maldonado" educational unit in the city of Riobamba during the period of February to July 2016. The population consisted of the 217 students of second year of high school, from which a sample composed of 44 adolescents was selected, through an intentional sampling based on criteria. The data were obtained through the application of two internationally validated instruments. The results obtained showed that 77.27% of the evaluated young people were classified with low tolerance to frustration, and that 68.18% presented some cognitive distortion. Therefore, the authors concluded that there was a direct linear correlation and a strong determination between the frustration tolerance variable and that related to cognitive distortions.

**Keywords:** tolerance, frustration, cognitive distortions, alcohol consumption, adolescents.

## INTRODUCCIÓN

El enfoque de la teoría cognitiva de Beck constituye una de las más grandes contribuciones al campo de la psicoterapia. La propuesta principal de la teoría cognitiva es que las reacciones emocionales y de comportamiento de los individuos dependen fundamentalmente de estructuras cognitivas subyacentes, tales como las creencias y sistemas de pensamiento,(1) por lo tanto, el núcleo de esta corriente psicológica es la cognición,(2) y se refiere a la realidad que la opinión de dos individuos del mismo evento es diferente y a su vez eso muestra la diferencia en el pensamiento de estos dos individuos;(3) de hecho, la forma del pensamiento determina lo que sentimos.(4)

Se ha demostrado que la cognición influye en la emoción, el comportamiento y las relaciones interpersonales y facilita el procesamiento de la información a niveles implícitos (inconscientes) y explícitos (conscientes) de conciencia.(5)

Se ha determinado que existen propiedades psicométricas en las distorsiones cognitivas como en el estudio de Ozdel, Taymur y Guriz del 2014, en el cual se mostró que las distorsiones de escala cognitiva son una medida válida y fiable en poblaciones clínicas y no clínicas. Además, se muestra que existe la categórica / no existe sistema de puntuación es relevante y podría ser utilizada en entornos clínicos.(3)



El estudio realizado por Amirsardari L, Azari S, Kooraneh AE en 2014, con el objetivo de determinar la relación entre la orientación religiosa distorsiones (intrínsecas externos) y cognitivas, mostró que la orientación religiosa es un factor importante en las distorsiones cognitivas y las personas con orientación religiosa intrínseca tienen una menor distorsión cognitiva,(6) lo que nos da un desarrollo cognitivo importante en múltiples aspectos de la psique humana.

Desde una perspectiva investigativa y clínica, resulta de suma importancia desentrañar los constructos operacionales que conllevan al surgimiento de las distorsiones cognitivas. De acuerdo con el modelo cognitivo de depresión propuesto por Beck, la tríada cognitiva negativa (es decir, opiniones negativas rígidas del yo, otros, el mundo, y el futuro) juega un papel central en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos.(7)

Una distorsión cognitiva ha sido descrita como "un proceso cognitivo que no consiste en contenido, contribuye a la transformación de actitudes disfuncionales y eventos ambientales en pensamientos negativos automáticos", (7) "Beck definió inicialmente seis tipos de distorsiones cognitivas, es decir, la inferencia arbitraria, la abstracción selectiva, la generalización excesiva, la ampliación, minimización, la personalización y el pensamiento dicotómico absolutista."

Para complementar el estudio estadístico de las distorsiones cognitivas se toma como referencia el estudio de Oliveira, Seixas, Osorio y Chippa en 2015, cuyo objetivo fue evaluar las propiedades psicométricas iniciales del Cuestionario Distorsiones Cognitivas (CD-Quest) en su versión en portugués probado en los estudiantes universitarios adultos, en el que se concluyó que mostraron una consistencia interna adecuada (alfa de Cronbach = 0,85) y la validez concurrente con el Inventario de Depresión de Beck ( $r=0,65, p<0,001$ ). (7)

La necesidad de una mejor comprensión acerca de las dificultades que tienen los adolescentes para afrontar los distintos conflictos en su vida cotidiana; como una vía que permitirá establecer acciones para alejarlos del consumo de alcohol y otras sustancias psicotrópicas, motivó la realización una investigación con el objetivo de relacionar la tolerancia a la frustración con las distorsiones cognitivas en estudiantes que presentan problemas con el consumo de alcohol, matriculados en la unidad educativa "Pedro Vicente Maldonado", de la ciudad de Riobamba, durante el período febrero-julio de 2016.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio observacional de tipo correlacional, de corte transversal. La población estuvo constituida por 217 estudiantes de edades entre 15 a 17 años, matriculados en segundo de bachillerato, en la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado, de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. 44 adolescentes bebedores de riesgo, problemas físico-psicológicos con la bebida y probable dependencia alcohólica, conformaron la muestra seleccionada de manera no probabilística, luego de aplicar el instrumento establecido para la escala de AUDIT, la cual permite identificar los niveles de riesgo según el consumo de alcohol.



A través de un método simple de “screening” se aplicó la Escala de AUDIT, la cual comprende 10 preguntas sobre consumo reciente, síntomas de la dependencia y problemas relacionados con el consumo de alcohol. Cada una de las preguntas tiene una serie de respuestas a elegir y cada respuesta tiene una escala de puntuación de 0 a 4; la cual se interpreta de la siguiente manera teniendo en cuenta las puntuaciones totales:

Hombres:

Puntuaciones entre 0 y 7 no problemas relacionados con el alcohol.

Puntuaciones entre 8 y 12 bebedor de riesgo.

Puntuaciones entre 13 y 40 problemas físico-psíquicos con la bebida y probable dependencia alcohólica.

Mujeres:

Puntuaciones entre 0 y 5 no problemas relacionados con el alcohol.

Puntuaciones entre 6 y 12 bebedor de riesgo.

Puntuaciones entre 13 y 40 problemas físico-psíquicos con la bebida y probable dependencia alcohólica.(8)

**Tabla 1.** Distribución de la población según el nivel de consumo de alcohol

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
<b>No problemas relacionados con el alcohol</b>	173	79,72
<b>Bebedor en riesgo</b>	39	17,97
<b>Problemas físico-síquicos con la bebida y probable dependencia alcohólica</b>	5	2,30
<b>Total</b>	217	100,00

En el caso de la tolerancia a la frustración se aplicó la escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración, un instrumento que mide el comportamiento emocional y socialmente inteligente de niños y adolescentes de entre 7 y 18 años.(9) La escala que se utilizó para el estudio forma parte del “emotional quotient inventory youth version”.(10) Es un instrumento que mide el comportamiento emocional y socialmente inteligente de niños y adolescentes de entre 7 y 18 años, y se conforma como uno de los tres instrumentos que Reuven Bar-On ha desarrollado para evaluar su modelo sobre la inteligencia socio-emocional (Bar-On 2006; Bar-On, 2004; Bar-On 1997a; Bar-On 1997b), además de tomar en cuenta las habilidades sociales, emocionales y la inteligencia socio-emocional.(11)

La versión definitiva de esta escala está compuesta por ocho ítems. Los sujetos han de seleccionar una categoría de 5 posibles: nunca, casi nunca, pocas veces, casi siempre, siempre. Es una escala auto aplicable que puede aplicarse tanto de forma individual como colectiva.



La Escala de Distorsiones Cognitivas de Beck evalúa con una medida breve y comprensiva la frecuencia e intensidad de estas. La misma constituye un auto-reporte compuesto por 20 ítems, que mide 10 tipos de distorsiones cognitivas en dos situaciones específicas, una relacionada con los dominios interpersonal (social) y la otra con los logros: lectura de la mente, catastrofización, pensamiento de todo o nada, razonamiento emocional, etiquetado, filtro mental, sobregeneralización, personalización, declaraciones y minimización de lo positivo (Anexo 1).(12)

En la investigación que se presenta se empleó una adaptación de la escala original realizada por Ozdel, Taymur, Guriz, Tulaci, Kuru y Turkcapar,(3) quienes determinaron la consistencia interna del instrumento, cuyos valores del alfa de Cronbach oscilaron entre 0,75 y 0,85, exhibiendo buenas propiedades psicométricas.

Se realizó un análisis de relaciones lineales con los datos cuantitativos, a través del coeficiente de correlación lineal de Pearson (r),(13) de la siguiente forma:

#### Fórmula 1

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{n(\sum x^2) - (\sum x)^2} \sqrt{n(\sum y^2) - (\sum y)^2}}$$

#### Notación para el coeficiente de correlación lineal

n representa el número de pares de datos presentes.

$\Sigma$  denota la sumatoria de los elementos que se indican.

$\Sigma x$  denota la sumatoria de todos los valores de x.

$\Sigma x^2$  indica que cada valor de x debe elevarse al cuadrado y que después dichos cuadrados se suman.

$x\Sigma x^2$  indica que los valores de x deben sumarse y el total elevarse al cuadrado.

Es sumamente importante evitar confundirse entre  $\Sigma x^2$  y  $(\Sigma x)^2$ .

$\Sigma xy$  indica que cada valor de x debe multiplicarse primero por su valor y correspondiente.

Después de obtener todos estos productos, se calcula su suma.

r representa el coeficiente de correlación lineal de una muestra.

r representa el coeficiente de correlación lineal de una población(14)

Coeficiente de correlación lineal r: mide la fuerza de la relación lineal entre los valores cuantitativos apareados (x y) y en una muestra. Su valor se calcula con la fórmula 1, que se incluye en el siguiente recuadro. [El coeficiente de correlación lineal también se conoce como coeficiente de correlación producto momento de Pearson, en honor de Karl Pearson (1857-1936), quien lo desarrolló originalmente].(15)



Se contó con la autorización de la dirección de la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado para realizar la investigación, logrando la colaboración de los miembros de su Departamento de Orientación Vocacional. Además, los tutores legales de los menores emitieron su consentimiento informado, mediante el cual autorizaban su participación en la muestra.

## RESULTADOS

La aplicación de la escala AUDIT, diseñada para medir el nivel de consumo de alcohol en la población estudiada, permitió establecer el tamaño muestral en 44 estudiantes, de ellos, 39 catalogados como bebedores de riesgo un mayor y 5 con problemas físico-psíquicos con la bebida y probable dependencia alcohólica.

Análisis de la escala para la evaluación de la tolerancia a la frustración, aplicada en los estudiantes de la unidad educativa “Pedro Vicente Maldonado” de Riobamba.

**Tabla 2.** Nivel de tolerancia a la frustración

Nivel	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Baja tolerancia a la frustración	34	77,27
Tolerancia a la frustración media	4	9,09
Alta tolerancia a la frustración	6	13,64
Total	44	100,00

Los 44 integrantes de la muestra fueron sometidos a una escala psicométrica de tolerancia a la frustración, preponderando los que presentaron bajos niveles, para un 77,27 % (tabla 2).

**Tabla 3.** Tipos de distorsiones cognitivas

Distorsión cognitiva	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Filtraje	3	6,82
Interpretación del pensamiento	1	2,27
Falacia de justicia	1	2,27
Los debería	5	11,36
Falacia de recompensa divina	20	45,45
Ninguna distorsión presente	14	31,82
Total	44	100,00

El porcentaje más alto corresponde a la distorsión cognitiva de “falacia de recompensa divina”, con un 45,45%



**Tabla 5.** Análisis del coeficiente de correlación lineal de Pearson (r) entre las variables Tolerancia a la Frustración y Distorsiones Cognitivas

	<b>Tolerancia a la frustración</b>	<b>Distorsiones cognitivas</b>
<b>Tolerancia a la frustración</b>	1	
<b>Distorsiones cognitivas</b>	0,989942377	1

Atendiendo al valor r obtenido (0,989942377), se determinó la existencia de una correlación positiva entre tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas, en la población estudiada.

## DISCUSIÓN

El consumo de alcohol en adolescentes se ha convertido en uno de los problemas más graves y comunes en la sociedad siendo cada vez más temprano y cada vez más elevado desde su inicio, ocasionando una similitud de dificultades en su desarrollo psicológico y fisiológico.(16) En Ecuador, en ciudades como Riobamba, Cuenca y Loja, se registra un índice de consumo de alcohol entre estudiantes de alrededor de un 60%.(17) Al respecto, en la investigación que se presenta, solamente el 20.27% de la población estudiada se diagnosticó con este problema.

Los adolescentes atraviesan una etapa donde experimentan un conjunto de cambios que aumentan su vulnerabilidad frente a situaciones de riesgo, siendo el consumo de alcohol una de las conductas problemáticas que más se presenta. Por lo general, la imitación de sus pares, la búsqueda de no ser excluidos del grupo, curiosidad, presión social, entre otras razones, se constituyen en posibles causas.(16)

La baja tolerancia a la frustración puede desarrollarse a edad muy temprana, por causas diversas, entre ellas: el manejo inadecuado de los padres, quienes complacen todos los deseos de los hijos sin que los pequeños realicen ningún esfuerzo, siendo permisivos en tiempos y horarios; ante esta conducta los niños reaccionan de forma irritable y con poca capacidad para solucionar los problemas.(18)

Se ha demostrado empíricamente que la mayoría de sujetos que consumen alcohol tienen baja tolerancia a la frustración, en el estudio de Pérez et al.(19) se muestran datos que coinciden con el estudio realizado en la unidad educativa Pedro Vicente Maldonado, que además presentan distorsiones cognitivas siendo comparados y con resultados estadísticamente significativos, en valores similares a los presentados por Gantiva, Bello, Vanegas y Sastoque.(20)



## CONCLUSIONES

A partir de la aplicación de la Escala AUDIT, se estableció la muestra de estudio, al diagnosticar a los adolescentes “bebedores de riesgo” o con “Problemas físicos-psíquicos con la bebida y probable dependencia alcohólica”.

Entre los estudiantes que conformaron la muestra de estudio se determinó una prevalencia de aquellos con baja tolerancia a la frustración; siendo las distorsiones cognitivas las más frecuentes, entre las que sobresalieron las relacionadas con “falacia de recompensa divina”, “los deberías” y “filtraje”.

Se estableció la existencia de una correlación lineal directa entre tolerancia a la frustración y distorsiones cognitivas, a través de la prueba de Pearson ( $r$ ).

**Conflicto de intereses:** los autores declaran que no existen.

**Declaración de contribuciones:** Danny Xavier Ávila Fray y Alexandra Pilco Guadalupe llevaron a cabo el proceso investigativo y redactaron el artículo científico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G. *Terapia Cognitiva de la Depresión*. 19 Edición ed. Nueva York: The Guilford Press; 2010.
2. Ellis A. *El Camino de la Tolerancia: La Filosofía de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*. Barcelona: Obelisco; 2006.
3. Ozdel K, Taymur I, Guriz SO, Tulaci RG, Kuru E, Turkcapar MH. Measuring cognitive errors using the Cognitive Distortions Scale (CDS): psychometric properties in clinical and non-clinical samples. *PloS one*. 2014; 9(8): e105956.
4. Amirsardari L, Azari S, Kooraneh AE. The Relationship Between Religious Orientation, and Gender with a Cognitive Distortion. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2014;8(3).
5. Oliveira I, Seixas C, Osório FL, Crippa JAS, Abreu JND, Menezes IG, et al. Evaluation of the Psychometric Properties of the Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest) in a Sample of Undergraduate Students. *Innov Clin Neurosci*. 2015;12(7-8):20-7.
6. Batmaz S, Kocbiyik S, Yuncu OA. Turkish Version of the Cognitive Distortions Questionnaire: Psychometric Properties. *Depress Research and Treat [Internet]* 2015 [citado 2016 ene 16]; 2015: [aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://www.hindawi.com/journals/drt/2015/694853/>. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/694853>.
7. García JB, G.-Portilla MP, Martínez PAS, García MB. *Banco de instrumentos básicos para la práctica de la psiquiatría clínica*. 2 ed: Ars Medica; 2002.
8. Pedrol E, Viciano P, Arranz A, Pasquau J, Deig E, Tacias M, et al. Causas que justifican el cambio del tratamiento antirretroviral en personas con infección por el VIH en España (años 2010-2011). Estudio SWITCH AUDIT. *Rev Esp Quimioter [Internet]* 2014 [citado 2015 Oct 23]; 27(2): 93-97. Disponible en: <http://seq.es/seq/0214-3429/27/2/pedrol.pdf>.
9. Knobel MN, Osorio D de P. Actitudes morales y sociales en adolescentes. *Rev Interam Psicol [Internet]*. 1967 [citado 2015 Jun 18]; 1(1): 7-11. Disponible en: <https://journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/427>.



10. Bermejo R, Prieto MD, Fernández MC, Soto G, Sainz M. Perfil cognitivo-creativo del talento emocional. *New Appr in Educ Res* [Internet]. 2013 [citado 2015 Jun 18]; 2(1): 13-17. Disponible en: <https://naerjournal.ua.es/article/download/v2n1-2/54.pdf>.
11. Esnaola I, Revuelta L, Ros I, Sarasa M. Desarrollo de la Inteligencia Emocional en la adolescencia: un estudio transversal y longitudinal. *An Psicol* [Internet]. 2017 [cited 2017 Ene 18]; 33(2): 327-333. Disponible en: <http://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.33.2.251831>
12. Roselló J, Maysonet M. Sintomatología depresiva, actitudes disfuncionales, perfeccionismo y auto-concepto en un grupo de adolescentes puertorriqueños. *Rev Puertorriquena Psicol* [Internet]. 2002 [citado 2015 Ene 18]; 13(1): 225-241. Disponible en: <http://www.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/138>.
13. Canela MA, Monge EL. Cómo realizar “paso a paso” un contraste de hipótesis con SPSS para Windows: (III) Relación o asociación y análisis de la dependencia (o no) entre dos variables cuantitativas. Correlación y regresión lineal simple. Andalucía: fabis.org; 2007 [actualizado 2011; citado 5 Abr 2015]. Disponible en: [http://www.fabis.org/html/archivos/docuweb/contraste\\_hipotesis\\_3r.pdf](http://www.fabis.org/html/archivos/docuweb/contraste_hipotesis_3r.pdf).
14. Rodríguez EJ. Modelado de problemas de regresión lineal con el método Cuasi-Newton. *Rev Tecnocientífica URU* [Internet]. 2015 [citado 2015 Oct 18]; (8): 69-78. Disponible en: <http://200.35.84.134/ojs-2.4.2/index.php/rtcu/article/view/288>
15. Huidobro Alberich D, Cremades Oliver LV. Nueva metodología basada en un sistema experto para la selección de cimentaciones-contenciones de edificios entre medianeras [tesis doctoral]. [Barcelona]: Universitat Politècnica de Catalunya; 2015 [citado 2016 Ene 12]. Disponible en: <https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/96036/TDHA1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
16. Trujillo AM, Forns i Santacana M, Pérez-Gómez A. Uso de sustancias y percepción de riesgo: Estudio comparativo entre jóvenes de Bogotá y Barcelona. *Adicciones* [Internet]. 2007 [citado 2015 Jun 23]; 19(2): 179-190. Disponible en: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/315>.
17. Marín-Gutiérrez I, Vaca-Gallegos SL, Aguirre-Burneo ME. Consumo de alcohol en menores de edad en Loja, Zamora y Santiago de Cali Alcohol underage. *Rev INFAD Psic* [Internet]. 2014 [citado 2015 Nov 02]; Disponible en: <http://infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/view/628>.
18. Ojeda-Martínez AI, Jiménez-Cortés MP. Dame otro clonazepam. *Rev Patol Dual* [Internet]. 2016 [citado 2016 Abr 18]; 3(2): 21. Disponible en: [http://www.patologiadual.es/publishingimages/revista/pdfs/2016\\_21.pdf](http://www.patologiadual.es/publishingimages/revista/pdfs/2016_21.pdf).
19. Pérez-Fuentes MC, Molero-Jurado MM, Gázquez-Linares JJ, Abad-López T. Análisis de las conductas antisociales-delictivas en la etapa de educación secundaria: edad, género y perfil del alumno en la convivencia [disertación]. [Santiago de Compostela]: Universidad de Almería; 2013 [citado 2015 Dic 03]; Disponible en: <http://docplayer.es/39964859-Analisis-de-las-conductas-antisociales-delictivas-en-la-etapa-de-educacion-secundaria-edad-genero-y-perfil-del-alumno-en-la-convivencia.html>.
20. Gantiva-Díaz CA, Bello-Arévalo J, Vanegas-Angarita E, Sastoque-Ruiz Y. Relación entre el consumo excesivo de alcohol y esquemas maladaptativos tempranos en estudiantes universitarios. 2010 [citado 2015 Oct 21]; 39(2): 362-374. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v39n2/v39n2a10.pdf>.



### ANEXO. 1

A continuación se hace referencia a las distorsiones cognitivas como conceptos:(12)

<b>Distorsión Cognitiva</b>	<b>Significado</b>
<b>Filtraje</b>	Pensamiento que se caracteriza por seleccionar en forma de “visión de túnel” un solo aspecto de una situación.
<b>Sobregeneralización</b>	Consiste en sacar una conclusión general de un solo hecho particular sin base suficiente.
<b>Interpretación de Pensamiento</b>	Se refiere a la tendencia a interpretar sin base alguna los sentimientos e intenciones de los demás.
<b>Personalización</b>	Consiste en el hábito de relacionar, sin base suficiente, los hechos del entorno con uno mismo.
<b>Polarización</b>	Se caracteriza la tendencia a percibir los acontecimientos en forma extrema sin tener en cuenta los aspectos intermedios.
<b>Visión Catastrófica</b>	Consiste en adelantar acontecimientos de modo catastrofista para los intereses personales.
<b>Falacia de Control</b>	Radica en cómo la persona se ve a sí misma de manera extrema sobre el grado de control que tiene sobre los acontecimientos de su vida.
<b>Falacia de Justicia</b>	Se fundamenta en la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos.
<b>Falacia de Cambio</b>	El supuesto fundamental de este tipo de pensamiento es que la felicidad depende de los actos de los demás.
<b>Razonamiento Emocional</b>	Consiste en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos y/o a los demás casi siempre designándolos con el verbo “Ser”, reduciéndolo a un solo elemento.
<b>Etiquetas Globales</b>	Reside en poner un nombre general o etiqueta globalizadora a nosotros mismos y/o a los demás.
<b>Culpabilidad</b>	Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo o bien a otros, sin base suficiente.
<b>Deberías</b>	Radica en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas con respecto a uno mismo y a los demás.
<b>Falacia de Razón</b>	Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto.
<b>Falacia de Recompensa Divina</b>	En este estilo de ver el mundo la persona se comporta “correctamente” en espera de una recompensa.

Recibido: 16 de enero de 2016

Aceptado:25 de junio de 2016