

EFFECTO DE LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA SOBRE LAS DISTORSIONES COGNITIVAS DE LOS ADOLESCENTES FRENTE AL DUELO POR FALLECIMIENTO DE SUS PADRES

*Carlos García **Nancy Linares

RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar los efectos de la técnica reestructuración cognitiva sobre las distorsiones cognitivas en los adolescentes frente al duelo por el fallecimiento de sus padres. Se realizó una investigación de tipo descriptiva, con diseño cuasi-experimental, de corte transversal, dirigida a una muestra intencional conformada por 10 estudiantes de bachillerato de instituciones públicas y privadas quienes perdieron a alguno de sus padres. Se diseñó un instrumento de preguntas cerradas con una confiabilidad de 0,94. El instrumento se aplicó a los adolescentes antes y después del abordaje con la técnica de reestructuración cognitiva para así explorar la valoración cognitiva elaborada en su respectivo proceso de duelo. Entre los resultados obtenidos se aprecia que 35% evidencian distorsiones cognitivas antes del estudio (razonamiento emocional, sobregeneralización, pensamiento dicotómico y personalización) mientras que después del abordaje sólo en 25% persistieron estas distorsiones. En cuanto a la dimensión estímulos, el 63% se afectaban por las conversaciones sobre sus padres fallecidos y sólo 25% lo hacían después del abordaje. Tristeza e ira fue detectada en 63% de los adolescentes previo abordaje y luego sólo en 48% de ellos. El análisis de los datos reveló la efectividad de la técnica en estudio para modificar las distorsiones cognitivas en este grupo de adolescentes.

Palabras claves: reestructuración cognitiva, distorsiones cognitivas, duelo, adolescentes

COGNITIVE RESTRUCTURING EFFECTS ON COGNITIVE DISTORTIONS IN ADOLESCENTS IN GRIEF OVER PARENT'S DEATH

ABSTRACT

The goal of this study is to evaluate the effects of cognitive restructuring on cognitive distortions in adolescents in grief over their parent's death. A descriptive, cross-sectional, with quasi-experimental design was performed on 10 high school students of public and private institutions who lost one or both parents. An instrument of closed questions was designed with a reliability of 0.94. The results show that 35% of adolescents had cognitive distortions before the study (emotional reasoning, overgeneralization, dichotomous thinking and personalization); after therapy 25% persisted with these distortions. Regarding the dimension stimuli, 63% were affected by conversations about their deceased parents; after therapy, only 25% were still affected. Sadness and anger was detected in 63% of adolescents; after the application of the technique, these emotional expressions presented only in 48% of participants. The analysis of the data revealed the effectiveness of this technique to modify cognitive distortions in this group of adolescents.

Keywords: cognitive restructuring, cognitive distortions, grief, adolescents

*Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Decanato de Ciencias y Tecnología, Departamento de Estudios Básicos y Sociales, Barquisimeto, Venezuela. [correo electrónico: garciac@ucla.edu.ve](mailto:garcia@ucla.edu.ve).

**Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, Decanato de Ciencias de la Salud, Departamento de Ciencias de la Conducta, Barquisimeto, Venezuela. [correo electrónico: nancylinarez@ucla.edu.ve](mailto:nancylinarez@ucla.edu.ve).

Recibido: 10/08/2018

Aceptado: 10/01/2019



[Creative Commons Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

INTRODUCCIÓN

La adolescencia como proceso del crecimiento y desarrollo del individuo lleva implícita cambios hormonales, de humor, de intereses, de gustos y de exigencias que se convierten en factores que los hacen vulnerables emocionalmente ante diversos eventos vitales. Por tal motivo, cualquier situación que afecte el estado emocional del adolescente podría generar cambios en su comportamiento. El duelo por fallecimiento despierta impotencia ante la pérdida de un ser querido. El adolescente no escapa de padecer éstas mismas reacciones alrededor de este evento, y éste elabora cogniciones, ideas, creencias y pensamientos que afectan su actuar en sus actividades cotidianas. Ante las circunstancias que reflejan tristeza y dolor como el proceso del duelo, el joven no se siente con las habilidades para continuar con su ritmo de vida académico y personal en medio de su pérdida, así como ante las distorsiones cognitivas que se generan a partir del duelo, que interfieren en la superación del mismo, así como puede generar conductas no adaptativas que perjudican su vida en general.

Las distorsiones cognitivas ante una situación en particular, se refieren a los supuestos y creencias que tiene una persona en relación a una situación, que facilitan la ocurrencia de ciertos sesgos y errores en el procesamiento de la información como por ejemplo atender sólo a los fallos que se cometen, recordar sólo las cosas negativas, creer que tras un fracaso no se tendrá éxito o pensar que la gente es buena o mala. Estas distorsiones que son muy particulares en los procesos de duelo, requieren ser abordadas terapéuticamente ya que interfieren con la recuperación psicológica ante la pérdida⁽¹⁾.

La terapia cognitiva es un tipo de psicoterapia que relaciona la organización en cuanto a pensamientos por parte del sujeto ante determinado suceso, con sus sentimientos y conducta. Su tratamiento consiste en modificar las interpretaciones subjetivas de la realidad por parte del individuo y así orientarlo en la resolución de su conflicto, todo ello con el fin de enfrentar situaciones que podrían ser desagradables como la muerte⁽¹⁾.

En este sentido, el abordaje terapéutico que se lleva a cabo en un paciente por medio de la terapia cognitiva, sugiere una serie de técnicas que formarán parte de las herramientas del especialista en el desarrollo de la intervención. Una de estas técnicas es la reestructuración cognitiva definida por Bados y García⁽²⁾ como aquella que “consiste en que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros”.

Es necesario que los actores involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje comprendan y asuman que mientras un adolescente esté herido emocionalmente por la experiencia del duelo por fallecimiento de alguno de sus progenitores, sus estudios así como también su desenvolvimiento social, estará afectado hasta que éste no aprenda a manejar sanamente su situación de dolor.

Por esta razón se realizó el siguiente estudio donde se plantearon con las siguientes interrogantes: los adolescentes en estudio ¿Tienen distorsiones cognitivas ante el fallecimiento de sus padres y en qué proporción? De ser así ¿Qué tipo de distorsiones cognitivas tienen los adolescentes frente al fallecimiento de sus padres? y ¿Cuáles serán los cambios en las distorsiones cognitivas, al aplicar la técnica de reestructuración cognitiva?

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación es un estudio descriptivo, cuasi experimental, utilizando un diseño pre-test post-test, cuya muestra quedó conformada por 10 alumnos y ex alumnos del Colegio Independencia y del Liceo Bolivariano Federico Carmona de la ciudad de Barquisimeto, estado Lara, quienes presentaron características comunes entre sí, como fue la pérdida de alguno de los padres siendo adolescentes que cursan estudios de III etapa y diversificada lo cual implica, que son de edades cercanas entre sí.

El instrumento diseñado por el investigador, y validado por tres expertos, estuvo conformado

por una encuesta de 20 ítems con dos alternativas de respuesta Sí - No. En dicho instrumento, los ítems y afirmaciones midieron las distorsiones cognitivas presentes en los adolescentes en el proceso de elaboración del duelo por el fallecimiento de uno de sus padres. Una vez elaborado el instrumento se procedió a escoger una muestra piloto con el fin de calcular la confiabilidad con el método de consistencia interna coeficiente de Küder Richardson cuyo valor fue de 0,94 lo que permite afirmar que el mismo presenta una confiabilidad muy alta.

A partir de esta encuesta tipo dicotómica se obtuvo la información sobre el tipo de distorsión cognitiva en estos adolescentes. La encuesta aplicada se elaboró considerando las conceptualizaciones de los tipos de distorsiones según Beck y en función de esta y considerando el estímulo, en este caso el duelo por fallecimiento, se redactó las distorsiones presentes en cada ítem.

Para el análisis de los datos recolectados se aplicó estadística descriptiva no paramétrica, procediendo a la asignación numérica de 0 a las respuestas negativas y de 1 para las respuestas positivas, con la finalidad de obtener la data necesaria para la aplicación de la T de student para muestras relacionadas. Los datos obtenidos se presentan en cuadros de frecuencias y porcentajes.

RESULTADOS

En relación a la dimensión “tipos” cuyos indicadores son razonamiento emocional, abstracción selectiva, sobregeneralización, pensamiento dicotómico, personalización y catastrofismo los resultados indican que un pequeño porcentaje de los estudiantes del nivel de Educación Media General del Colegio Independencia y del Liceo Federico Carmona lograron modificar sus respectivas afirmaciones sin fundamentos, las cuales generaban malestares emocionales (35% antes de la aplicación versus 25% posterior a la aplicación) (cuadro 1, figura 1). Según señala Ramírez⁽³⁾, desde la teoría sostenida por Goldfried⁽⁴⁾ (s.f), se les hizo ver a los sujetos de estudio la irracionalidad de sus errores cognitivos y desde una técnica terapéutica se logró generar una

valoración cognitiva más objetiva del proceso y elaboración del duelo.

INDICADORES	SÍ		NO					
	ANTES		DESPUÉS					
	F	%	F	%				
Razonamiento Emocional	3	30	2	20	7	70	8	80
Abstracción selectiva	2	20	2	20	8	80	8	80
Sobre-generalización	5	50	2	20	5	50	9	90
Pensamiento dicotómico	5	50	3	30	5	50	7	70
Personalización	4	40	3	30	6	60	7	70
Catastrofismo	3	30	4	40	7	70	6	70
Promedio	36		26		63		77	

Cuadro 1. Respuestas de los estudiantes en frecuencias absolutas y relativas a los ítems de los indicadores de la dimensión tipos, antes y después de la aplicación del programa de intervención relacionado con la reestructuración de las distorsiones cognitivas en adolescentes frente al fallecimiento de sus padres en dos instituciones educativas de Barquisimeto, Venezuela. Año escolar 2016-2017.

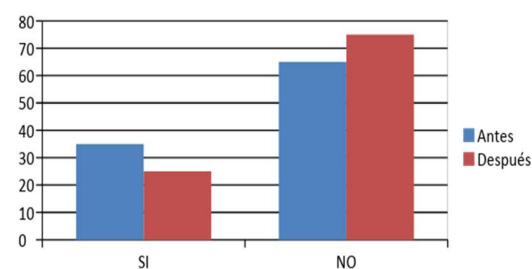


Figura 1. Distribución porcentual total de las respuestas dadas por los estudiantes en relación a las distorsiones cognitivas en la dimensión tipos antes y después de la aplicación del programa de reestructuración cognitiva en dos instituciones educativas de Barquisimeto, Venezuela. Año escolar 2016-2017.

Con respecto a la dimensión “estímulos” cuyos indicadores son conversaciones y lugar, se pudo observar que en promedio el 63% de los estudiantes eran afectados por las conversaciones y lugares que le hacían recordar a sus padres fallecidos lo cual interfería para el proceso de elaboración del duelo. Sin embargo, luego del abordaje se redujo a 25% la cantidad de sujetos que durante las conversaciones y en ciertos lugares sienten la presencia viva de sus padres fallecidos lo cual indica una disminución

en la influencia del estímulo para la elaboración del proceso de duelo (cuadro 2, figura 2).

INDICADORES	SI		SI		NO		NO	
	ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Conversaciones	8	80	4	40	2	20	6	60
Lugar	4	40	2	20	6	60	8	80
PROMEDIO	60		30		40		70	

Cuadro 2. Respuestas de los estudiantes en frecuencias absolutas y relativa a los ítems de los indicadores de la dimensión estímulos, antes y después de la aplicación del programa de intervención relacionado con la reestructuración de las distorsiones cognitivas en adolescentes frente al fallecimiento de sus padres, en dos instituciones educativas de Barquisimeto, Venezuela. Año escolar 2016-2017.

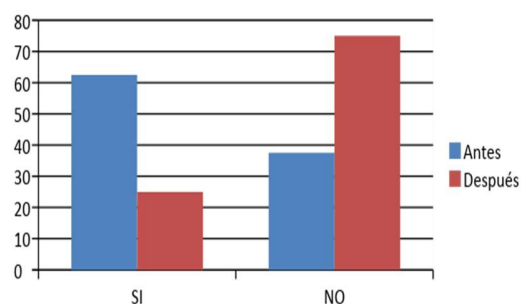


Figura 2. Distribución porcentual de las respuestas dadas por los estudiantes en relación a las distorsiones cognitivas en la dimensión estímulos, ante el duelo por muerte de los padres antes y después de la aplicación del programa de Reestructuración Cognitivas en dos instituciones educativas de Barquisimeto, Venezuela. Año escolar 2016- 2017.

Por último, en referencia a la dimensión “respuesta emocional” cuyos indicadores son tristeza e ira, el 63% de los encuestados manifestaron ira como emoción ante el fallecimiento de sus padres. Posterior a la aplicación de las sesiones de la reestructuración cognitiva, las respuestas emocionales se modificaron al 48%. Según lo señalan Bados y García⁽²⁾, las emociones se originan de acuerdo a la validez que se les adjudique a los pensamientos perturbadores. Una vez que éstos se modifican por la reestructuración cognitiva, cambia la valoración cognitiva y por ende, las emociones experimentadas (cuadro 3, figura 3).

INDICADORES	SI		SI		NO		NO	
	ANTES		DESPUÉS		ANTES		DESPUÉS	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tristeza	6	60	5	50	4	40	5	50
Ira	7	70	5	50	3	30	5	50
PROMEDIO	65		50		35		50	

Cuadro 3. Respuestas de los estudiantes en frecuencias absolutas y relativa a los ítems de los indicadores de la dimensión respuesta emocional, antes y después de la aplicación del programa de intervención relacionado con la reestructuración de las distorsiones cognitivas en adolescentes frente al fallecimiento de sus padres, en dos instituciones educativas de Barquisimeto, Venezuela. Año escolar 2016-2017.

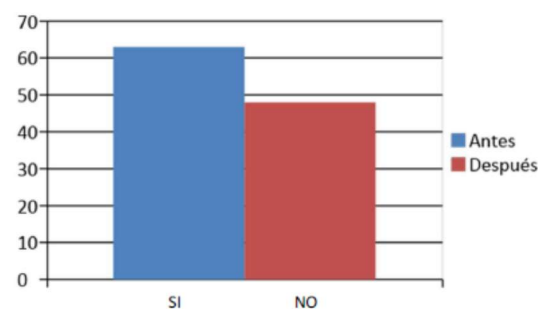


Figura 3. Distribución porcentual de las respuestas dadas por los estudiantes en relación a las distorsiones cognitivas en la dimensión respuesta emocional antes y después de la aplicación del programa de reestructuración cognitivas en dos instituciones educativas de Barquisimeto, Venezuela. Año escolar 2016-2017.

Existe una diferencia significativa en las medias de las respuestas de las preguntas antes y después de la aplicación del programa ($p = 0,03$) por lo cual se concluye que el programa sí tiene un efecto significativo en la reestructuración cognitiva de las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al fallecimiento de sus padres.

DISCUSIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos, se coincide con la propuesta de Beck⁽¹⁾ quien sostiene, desde su enfoque terapéutico, la relación entre el estado anímico de las personas con su repertorio conductual el cual es el

resultado de la calidad de las cogniciones elaboradas por el sujeto en medio de un acontecimiento. Asimismo, esta interpretación subjetiva que elabora el sujeto puede estar asociada con experiencias de los primeros años de vida tal como lo sostiene Ruiz e Imbernon⁽⁵⁾.

En este sentido, el adolescente se enfrenta a la situación estímulo que es la muerte de sus padres; esta situación le genera un pensamiento automático de abandono, pensamientos de culpa, de desamparo, lo que genera una respuesta de negarse a vivir o vive compensando su vacío afectivo ocasionado por la pérdida física de sus padres con ingesta de alcohol desmedida o desinterés por las responsabilidades escolares o laborales según sea el caso lo cual trae como consecuencia la depresión, desgano, apatía, entre otras. Ante esta situación, la propuesta terapéutica de Beck es un diálogo más sano del sujeto consigo mismo, que le ayude a manejar operativamente sus pensamientos y por tanto sus emociones.

En nuestro estudio pudimos observar que las distorsiones más prevalentes antes de la aplicación de la reestructuración cognitiva fueron la sobregeneralización, pensamiento dicotómico y personalización. Asimismo, con respecto a las respuestas emocionales expresadas por los adolescentes afectados, éstas indican que no hubo solo expresión de llanto sino otras expresiones emocionales como la impotencia. Los encuestados reconocieron que lo que determinó sus respectivos estados de tristezas y de ira fue la valoración cognitiva que se suscitó en torno al proceso del duelo. Después de la aplicación de la técnica de la reestructuración cognitiva, se evidencia el cambio en aquellas distorsiones referentes a razonamiento emocional, sobregeneralización, pensamiento dicotómico y catastrofismo.

En lo que se refiere a los estímulos que intervienen en el proceso de elaboración del duelo se denota la reducción de las conductas de evitación e insomnios luego del fallecimiento de padre y/o madre, comportamientos éstos que

afectan la actitud de los adolescentes en estudio. Por lo tanto, se modificó la irracionalidad de las cogniciones ante el acontecimiento del fallecimiento, lo cual indica que hubo una mejoría en el manejo cognitivo del proceso del duelo.

Finalmente, los datos de la media grupal de las puntuaciones obtenidas permiten concluir que hay una diferencia significativa en las medias de las respuestas de las preguntas antes y después de la aplicación del programa por lo cual se concluye que el programa de reestructuración cognitiva sí tiene un efecto significativo para la reducción de las distorsiones cognitivas de los adolescentes frente al fallecimiento de sus padres.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Beck A, *et al.* Cognitive Therapy of Depression. New York. Editorial Guilford. 1979.
2. Bados A, García E. (2010). La técnica de la reestructuración cognitiva. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. España.
3. Ramírez T. (2011). Guía instruccional. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela. Barquisimeto.
4. Goldfried M. (s.f). Reestructuración racional sistémica de Goldfried y Goldfried. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/pir/reestructuracion-racial-sistemica-de-goldfried.html>. [Consulta 2016, Marzo. 27.] (Versión original 1996).
5. Ruiz J, Imbernon J. (1996). Sentirse mejor. Cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva. Disponible en <http://issuu.com/eliapenas/docs/doc>. [Consulta 2016, Enero 17].