

Autor: Argibay, Juan Carlos.

Título: Creencias irracionales, nivel de estudio, neuroticismo y conducta depresiva.

Fecha: año 2009

Presentación en las "V Jornadas de Investigación en Psicología y VII Jornadas de actualización del algoritmo David Liberman". Realizadas en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales el 31 de octubre de 2009.

Albert Ellis (1999, 1981), plantea que las consecuencias cognitivas, emocionales y/o conductuales (C), no son producidas directamente por los acontecimientos (A), sino que estos son mediados por los pensamientos, actitudes y creencias (B). Esto es lo que en Terapia racional emotivo-conductual se denomina A – B – C, y dentro de este esquema los conceptos de creencia irracional y creencia racional, resultan centrales. Las creencias irracionales se caracterizan por los siguientes rasgos: son falsas; son órdenes o mandatos; conducen a emociones inadecuadas y no ayudan a lograr los objetivos (Calvete Zumadle y Cardeñoso Ramírez, 1999).

De esta manera las creencias irracionales, según el modelo de la Terapia racional emotivo conductual de Albert Ellis, intervienen en el desarrollo y mantenimiento de un amplio espectro de psicopatologías y de conductas problema. En el caso específico de la depresión “trabajos teóricos como el enfoque de Beck o el modelo de Terapia Racional Emotiva de Ellis, ponen de relieve los mecanismos a través de los cuales determinados estilos cognitivos pueden perpetuar el estado depresivo iniciado por sucesos” (Calvete Zumadle y Cardeñoso Ramírez, 1999). Además hay investigaciones que dan cuenta de cómo las creencias irracionales se encuentran vinculadas con la depresión. En una investigación

hecha en Rumania (Macavei, 2005), se encontró que la depresión clínica es acompañada por creencias irracionales. Mc Dermut, Haaga y Bilek (1997), de la American University, observaron en su investigación que las personas deprimidas tenían más creencias irracionales que los que no eran depresivos. Marcotte (1996), trabajando con adolescentes, encontró relación entre irracionalidad y depresión.

El objetivo de esta investigación fue indagar en particular la influencia de dichas creencias irracionales, en lo que hace a la adquisición y/o mantenimiento de conductas depresivas, y si tienen algún tipo de interacción con el nivel de estudio alcanzado por los sujetos. Nos propusimos indagar si había efecto de interacción entre las creencias irracionales y el nivel de estudio respecto a la conducta depresiva, ya que siendo las creencias irracionales una variable básicamente de tipo cognitivo, podría ocurrir que el efecto que éstas tuvieran sobre la conducta depresiva, se viera modulado por el nivel de instrucción formal alcanzado por el sujeto.

En esta investigación nos referimos a conducta depresiva y no a depresión (como psicopatología). “Cuando hablamos de conducta depresiva estamos pensando en una serie de conductas que evidencian malestar anímico sin llegar al grado de una depresión. Nos parece importante enfocar la cuestión aquí, porque consideramos que problemas psicopatológicos, como puede ser un cuadro depresivo o una fobia, implican conductas que también se encuentran presentes en muchas personas que no presentan psicopatología, siendo posiblemente ésta determinada por cuestiones de grado y forma respecto a estas conductas. Entender estas conductas que producen malestar sin llegar a constituir psicopatología nos parece importante porque pueden ayudar a una mejor comprensión de los correspondientes cuadros psicopatológicos y porque las personas que las padecen también experimentan malestar emocional debido a ellas” (Argibay y Lassi, 1999). Dichas

conductas depresivas se encuentran presentes en cuadros depresivos, pero también las podemos encontrar, con diferencias de grado y forma en personas que no presentan psicopatología.

En investigaciones anteriores hemos encontrado que la variable Neuroticismo de la teoría de la personalidad de Eysenck estaba relacionada con las creencias irracionales (Argibay, 2008) y con la conducta depresiva (Argibay y Lassi, 1999). Los sujetos con mayor Neuroticismo presentaban mayor cantidad de creencias irracionales y también mayor cantidad de conductas depresivas. El Neuroticismo tiene que ver con la estabilidad / inestabilidad emocional de la persona, y está muy vinculado con la respuesta de ansiedad. “Las estructuras del sistema autónomo son la base física de las diferencias individuales del Neuroticismo”. “Las personas con alto Neuroticismo tienden a reaccionar con emociones intensas y duraderas frente a situaciones de stress” (Eysenck, 1978). Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, el Neuroticismo, aparecería claramente en esta investigación, como una potencial variable contaminadora, motivo por el cual nos pareció que debía ser controlada.

## **Método**

### **Sujetos**

La muestra estuvo compuesta por 310 sujetos de ambos sexos, 61.9% de mujeres y 38.1% de hombres. La media de edad fue de 30.85 años, con una desviación típica de 12.12 y edades comprendidas entre 18 y 76 años. Se utilizó un muestreo no probabilístico y se trabajó con población general, pudiendo haber en la muestra sujetos con presencia de psicopatología, ya sea depresiva o de otro tipo, en proporción similar a la que éstos se encuentren en la población general.

### **Instrumentos**

Para evaluar creencias irracionales se utilizó el Test de Creencias Irracionales de Jones. “El instrumento consta de 100 ítems que permiten evaluar diez tipos diferentes de creencias irracionales: Necesidad de aprobación, altas auto-expectativas, tendencia a culpabilizar, control emocional, indefensión acerca del cambio, perfeccionismo, dependencia de otros, ansiedad acerca del futuro, evitación de problemas y reacción a la frustración. La persona debe indicar el grado de acuerdo o desacuerdo con cada ítem en una escala de cinco puntos.” (Calvete Sumadle y Cardeñoso Ramírez, 1999).

Para medir la variable Conducta depresiva se utilizó el Inventario de Depresión de Beck y para la variable de personalidad Neuroticismo el “Cuestionario de Personalidad de Eysenck” para adultos (EPQ-A).

### **Procedimiento**

Los instrumentos fueron colocados en un sobre para ser entregados a los sujetos para que los contestaran. El orden en que se introdujeron los mismos en el sobre, fue establecido en forma aleatoria para cada sujeto. Delante de los instrumentos se agregó una hoja para datos sociodemográficos. Una vez que los sujetos contestaban los instrumentos, volvían a colocar el material en el sobre y lo cerraban para preservar el anonimato. Los sobres fueron entregados personalmente. La toma de los instrumentos fue individual y autoadministrada.

### **Diseño**

El método empleado fue cuasiexperimental y las variables independientes de manipulación natural. Se utilizó un diseño factorial A x B (2x2), con medidas independientes en todos los factores, y con la variable Neuroticismo como covariable. Los factores fueron:

- Creencias irracionales: se formaron dos grupos, Bajo y Alto. Se utilizó como punto de corte para formar los grupos la Mediana.

- Nivel de estudio: se formaron dos grupos, primario-secundario y terciario-universitario. En ambos casos no se diferenci6 entre que el nivel de estudio alcanzado fuera completo o incompleto.

La variable criterio fue el puntaje obtenido en el Inventario de Depresi6n de Beck.

## **Resultados**

Debido a que los valores correspondientes a la variable dependiente eran asim6tricos (Asimetría = 1,428; Error tÍp. de asimetría = ,133), como precauci6n frente a posibles distorsiones en los resultados, procedimos a tratar de normalizar la variable, con el prop6sito de reducir dicha asimetría. Los valores de asimetría de la nueva variable fueron: ,140; error tÍp. de asimetría: ,138. La varianza error de la variable dependiente fue igual a lo largo de todos los grupos: Contraste de Levene sobre la igualdad de las varianzas error:  $F(3/306) = 1,327$ ;  $p = ,266$ .

No se encontr6 efecto principal de ninguno de los dos factores (creencias irracionales y nivel de estudio). Si tiene un efecto significativo el Neuroticismo [ $F(1/305) = 118,17$ ;  $p < .001$ ].

El efecto de interacci6n fue significativo:  $F(1/305) = 4,39$ ;  $p = ,037$ . El factor creencias irracionales tiene efecto simple únicamente en el caso de los sujetos con nivel de estudio terciario/universitario [ $F(1/305) = 8,81$ ;  $p = ,003$ ]. En este caso los sujetos con bajas creencias irracionales presentan menores conductas depresivas que aquellos con altas creencias irracionales (Medias marginales estimadas para los valores normalizados: - ,149 vs. ,181; y para los valores originales del test de Beck: 6,65 vs. 9,65). En el caso de los sujetos con nivel de estudio primario/secundario las creencias irracionales no tienen efecto simple [ $F(1/305) = ,23$ ;  $p = ,634$ ]. El factor nivel de estudio tiene efecto simple bajo la condici6n creencias irracionales bajas [ $F(1/305) = 4,75$ ;  $p = ,030$ ], y una significaci6n

marginal del efecto simple bajo la condición creencias irracionales altas [ $F(1/305)=3,11$ ;  $p=.079$ ]. Si bajo la condición creencias irracionales altas hubiera realmente efecto simple, se registraría también una inversión en la dirección del efecto; ya que bajo la condición creencias irracionales bajas los sujetos con estudios primarios/secundarios tienen un mayor nivel de conductas depresivas que aquellos con terciario/universitario (Medias marginales estimadas para los valores normalizados:  $.077$  vs.  $-.149$ ; y para los valores originales del test de Beck:  $8,37$  vs.  $6,65$ ); mientras que bajo la condición creencias irracionales altas son los sujetos con primario/secundario los que presentan los menores valores [Medias marginales estimadas para los valores normalizados:  $-.009$  vs.  $.181$ ; y para los valores originales del test de Beck:  $7,23$  vs.  $9,65$ ]

Los valores mayores de conducta depresiva los encontramos en los sujetos con nivel de estudio terciario/universitario con creencias irracionales altas (Media marginal estimada para los valores normalizados:  $.181$ ; y para los valores originales del test de Beck:  $9,65$ ), y los más bajos en los sujetos con nivel de estudio terciario/universitario con bajas creencias irracionales (Medias marginales estimadas para los valores normalizados:  $-.149$  y para los valores originales del test de Beck:  $6,65$ ).

En la mayoría de los casos los intervalos de confianza al 95%, para la interacción, tienden a superponerse. La proporción de varianza explicada por la interacción es baja ( $\eta^2$  al cuadrado parcial =  $.014$ ) y el efecto poco consistente, ya que la potencia observada para un alfa de  $.05$  es solo de  $.551$ .

## **Discusión**

En cuanto al efecto de interacción encontrado, hay que mencionar que tiene baja magnitud de efecto, y consideramos que no es momento de tratar de interpretarlo teóricamente, ya que, previamente habría que realizar nuevas investigaciones tendientes a establecer si este

efecto de interacción puede ser replicado, o si, por el contrario hemos incurrido en un error Tipo I. Considerando que, si los valores de eta cuadrada obtenidos fueran los valores poblacionales, si repitiéramos el estudio esperaríamos obtener resultados no significativos ( $p > .05$ ), en el 44.9% de los casos, para la interacción. Lo cual hace que el riesgo de haber cometido un error Tipo I sea importante.

El no haber encontrado efecto principal del nivel de estudio podría deberse a que la interacción con las creencias irracionales, que mostraría una tendencia a la inversión de la dirección del efecto, estaría cualificando el efecto principal del nivel de estudio.

Lo que si resulta llamativo es el no haber encontrado efecto principal de las creencias irracionales, aunque hay que tener en cuenta, que el efecto simple encontrado de las creencias irracionales, es en la dirección esperada, a mayores creencias irracionales, mayor conducta depresiva. Pero, considerando que se hubiera esperado encontrar una elevada magnitud de efecto de las creencias irracionales, la cualificación producida por la interacción, pensamos que no bastaría para explicar la pérdida del efecto principal de las creencias irracionales. Hay planteos teóricos e investigaciones previas que dan cuenta con claridad de la relación esperable entre creencias irracionales y conducta depresiva. Lo que introduce de particular la presente investigación es la inclusión del Neuroticismo como variable contaminadora a controlar. Realizamos entonces una serie de análisis no planeados originalmente para tratar de encontrar una explicación al resultado encontrado.

Lo primero que hicimos fue repetir el diseño factorial, pero sin incluir el Neuroticismo como covariable. En este caso se encontró efecto principal de las creencias irracionales, y no hubo efecto principal significativo del nivel de estudio, ni tampoco, efecto de interacción. Esto nos hace pensar que en el caso de la interacción quizá hubiéramos cometido en el análisis anterior un error de Tipo I, o bien, que al ser la magnitud de efecto

de la interacción tan baja, sin controlar una variable contaminadora de mucho peso como el Neuroticismo, dicha interacción no pudiera observarse. En cuanto a las creencias irracionales, el control de la variable Neuroticismo, es lo que impidió que se observara el efecto principal de aquella. El haber dicotomizado la variable creencias irracionales, por necesidades del diseño, con la consiguiente pérdida de información de una variable originalmente cuantitativa, ¿podría explicar la pérdida del efecto principal? Calculamos entonces la correlación entre creencias irracionales (tomada en sus valores originales cuantitativos) y conducta depresiva (en sus valores normalizados). Se obtuvo una correlación significativa con un porcentaje de varianza explicada de 18,92%. Luego hicimos una correlación parcial, incluyendo Neuroticismo como variable de control, se encontró también una relación significativa entre creencias irracionales y conducta depresiva, pero con un porcentaje de varianza explicada de solo 1,93%, o sea, casi 10 veces menor que cuando no se controló el efecto del Neuroticismo. De manera que podemos decir que controlar el Neuroticismo, reduce drásticamente el efecto de las creencias irracionales sobre la conducta depresiva.

Analizamos si lo mismo ocurría con la relación entre Neuroticismo y conducta depresiva, al controlar el efecto de las creencias irracionales. En este caso el porcentaje de varianza explicada sin controlar las creencias irracionales, fue del 35,64%; y controlándolas del 22,09%, o sea, que la reducción es muchísimo menor; mostrando que el efecto más potente y consistente es el del Neuroticismo, y no así el de las creencias irracionales.

Tenemos que tener en cuenta que el Test de Creencias Irracionales, evalúa distintos tipos de creencias irracionales. Para esta investigación tomamos el valor total de las mismas, y no cada una de ellas por separado, de manera que lo que evaluamos es la tendencia global a tener creencias irracionales, independientemente del contenido de las mismas, esta

tendencia global esta influida por el Neuroticismo (Argibay, 2008); y puede ser que no sea tan claramente predisponente como el Neuroticismo en la adquisición y mantenimiento de conductas depresivas. Calvete Zumalde y Cardeñoso Ramírez (1999), identificaron algunas creencias irracionales específicas asociadas a los síntomas depresivos. Puede ser entonces que creencias irracionales específicas, tengan efecto sobre diferentes psicopatologías, y entonces solo algunas creencias irracionales estarían claramente vinculadas con la depresión, y no la tendencia global a tener creencias irracionales. De manera que una recomendación para una continuidad de esta investigación, sería indagar el efecto de las distintas creencias irracionales sobre la conducta depresiva, pero controlando también el efecto del Neuroticismo. Ya que si bien parece claro suponer que el efecto de los distintos tipos de creencias irracionales sobre la conducta depresiva es diferencial, no sabemos que resultados obtendríamos al controlar en los análisis la variable anteriormente mencionada.

Hay que aclarar también que la mayoría de las investigaciones han incluido grupos claramente diagnosticados como depresivos. Nosotros hemos tomado población general, incluyendo todos los matices, en cuanto a grado de los síntomas depresivos. No podemos saber cual hubiera sido el resultado tomando población claramente depresiva; aunque consideramos que tomando las creencias irracionales en forma global y teniendo en cuenta también el efecto del Neuroticismo, el resultado hubiera sido similar al que hemos obtenido en la presente investigación. Entonces, otra variante a esta investigación sería justamente esa, formar dos grupos, uno diagnosticado como depresivo y el otro no depresivo, y evaluar entre las creencias irracionales y el Neuroticismo, cual variable es mejor predictora de la diferencia entre los grupos, y si ambas, al tomarlas en conjunto siguen teniendo o no una relación significativa con la variable depresión.

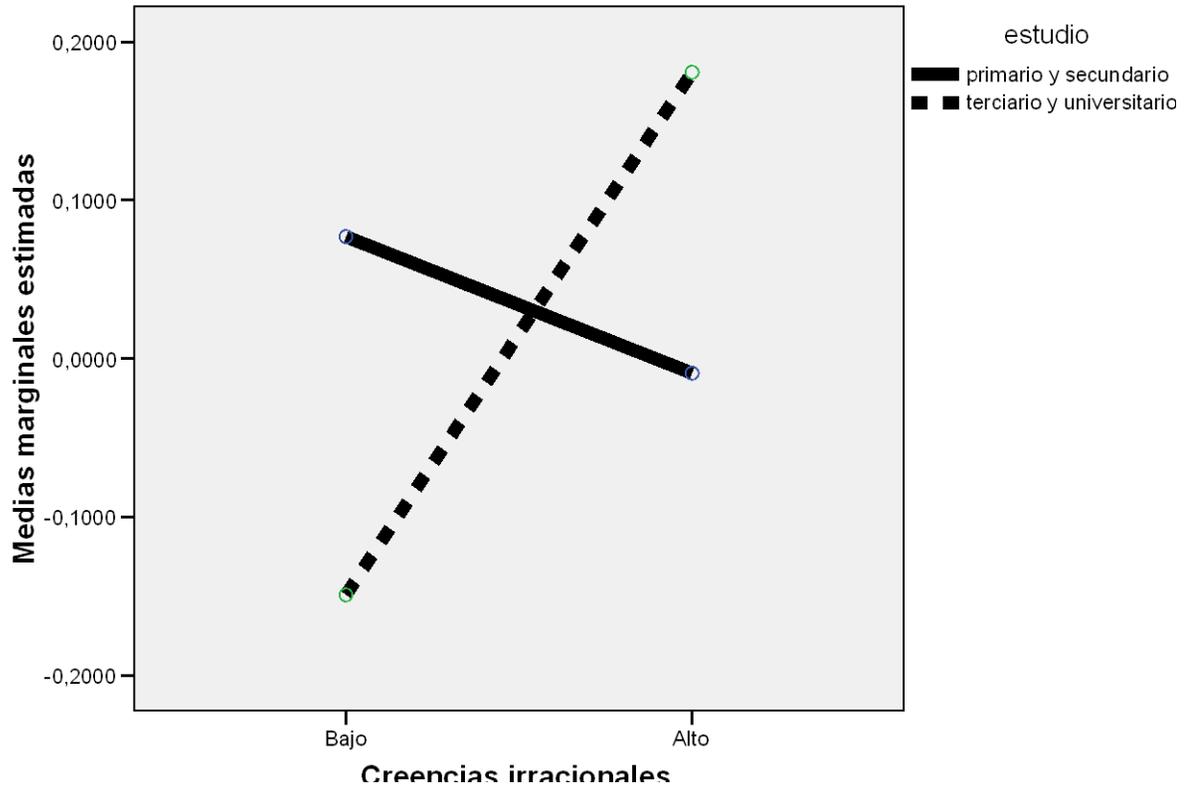
Otra cuestión a tener en cuenta es la forma en que fueron operacionalizadas las creencias irracionales. Si bien el Test de Creencias irracionales de Jones ha sido un instrumento muy utilizado, “el análisis de contenido muestra que algunos ítems hacen referencia a emociones y conductas más que a creencias irracionales” (Calvete Zumalde y Cardeñoso Ramírez, 1999). En este caso, de estar el problema en el instrumento mismo utilizado para la operacionalización de medida, otra variante, sería la revisión del instrumento y posteriormente volver a hacer la investigación, pero con el nuevo instrumento, que sería el anterior modificado.

## Referencias

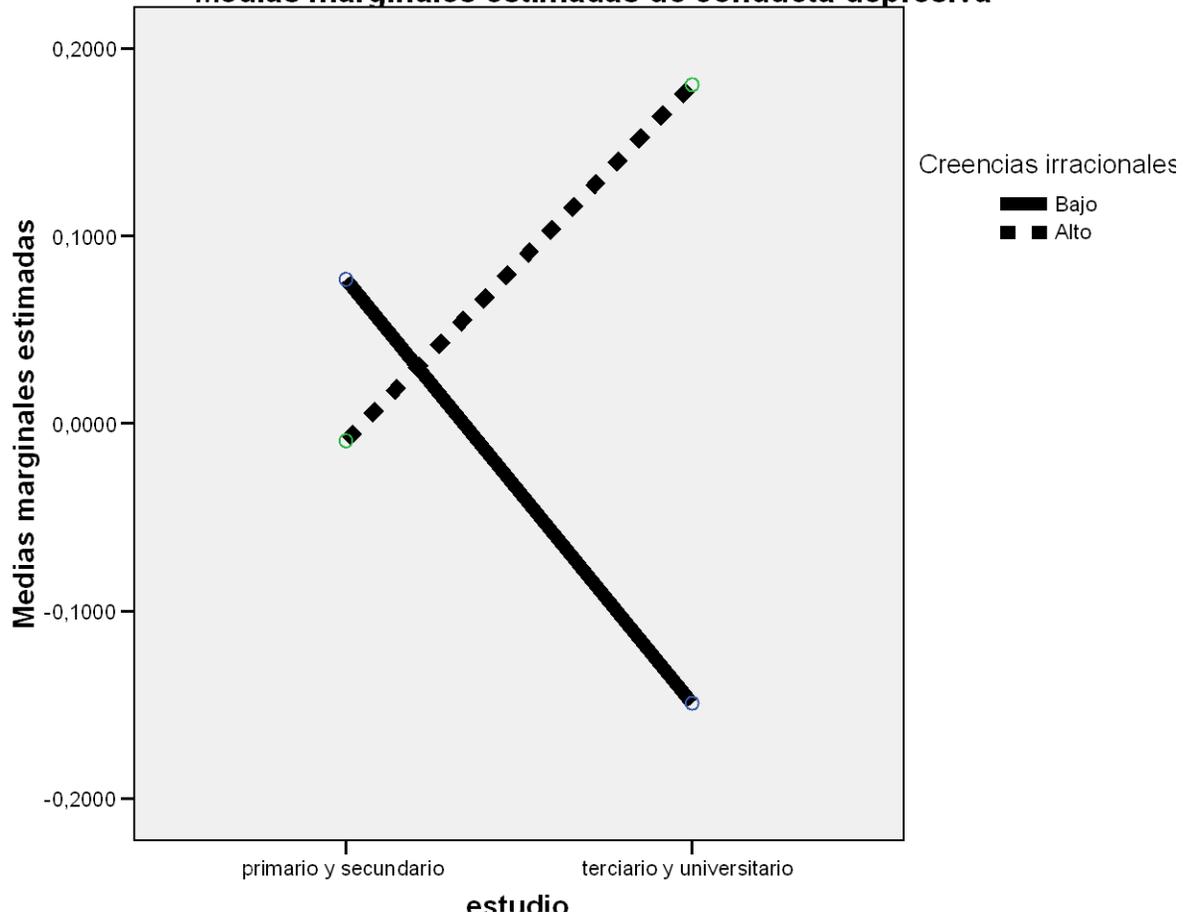
- Argibay, J.C. (2008). *Neuroticismo, Extraversión, Psicoticismo y Creencias irracionales*. Investigación presentada en las IV Jornadas de Investigación en Psicología y VI Jornadas de Actualización del algoritmo David Liberman, realizadas en la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales.
- Argibay, J.C. y Lassi, M. S. (1999). *Factores que influyen sobre la conducta depresiva*. Investigación inédita. Metodología de la Investigación Psicológica (cátedra I), Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires.
- Calvete Sumadle, E. y Cardeñoso Ramírez, O. (1999). Creencias y síntomas depresivos: resultados preliminares en el desarrollo de una escala de creencias irracionales abreviada. *Anales de Psicología*, 15 (2), 179-190.
- Ellis, A (1981). La teoría básica clínica de la terapia racional-emotiva. En A. Ellis y R. Grieger (Eds.), *Manual de terapia racional-emotiva* (pp. 17-45). Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera*. Barcelona: Paidós.

- Eysenck, H. J. (1978). *Usted y la neurosis*. Buenos Aires: Editorial Huemul.
- Marcotte, D. (1996). Irrational beliefs and depression in adolescents. *Adolescence*, 31, 935-954
- McDermut, J.F.; Haaga, D.A. y Bilek, L.A. (1997). Cognitive bias and irrational beliefs in major depresión and dysphoria. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 459-476.
- Macavei, B. (2005). The role of irrational beliefs in the rational emotive behavior theory of depression. *Journal of cognitive and behavorial Psychoterapies*, 1(1), 73-81.

### Medias marginales estimadas de conducta depresiva



**Medias marginales estimadas de conducta depresiva**



### Creencias irracionales \* estudio

Variable dependiente: Normal Score of beck using Blom's Formula

Creencias irracionales	estudiox2		Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
					Límite inferior	Límite superior
Bajo	primario	y	,077(a)	,127	-,174	,328
	secundario					
	terciario	y	-,149(a)	,073		
Alto	universitario					
	primario	y	-,009(a)	,117	-,239	,220
	secundario					
	terciario	y	,181(a)	,079	,025	,337
	universitario					

a Las covariables que aparecen en el modelo se evalúan en los siguiente valores: neuroticismo = 13,1032.

### Creencias irracionales \* estudio

Variable dependiente: Conducta depresiva

Creencias irracionales	estudiox2		Media	Error típ.	Intervalo de confianza al 95%.	
					Límite inferior	Límite superior
Bajo	primario	y	8,371(a)	,953	6,495	10,247
	secundario					
	terciario	y	6,650(a)	,544		
Alto	universitario					
	primario	y	7,228(a)	,873	5,509	8,946
	secundario					
	terciario	y	9,645(a)	,593	8,479	10,811
	universitario					

a Las covariables que aparecen en el modelo se evalúan en los siguiente valores: neuroticismo = 13,1032.