

Prioridad de la implementación de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) frente al estrés y la ansiedad en estudiantes con bajo rendimiento académico

SMAD

Pontificia Universidad Católica del Perú

En el sistema educativo contemporáneo se busca maximizar el desarrollo del estudiante a nivel cognitivo. Sin embargo, es relevante analizar si se toma en consideración el ámbito psicológico y cómo esto impacta en su aprendizaje. Asimismo, en el estudio de Sælid y Nordahl (2016), el 90% de los alumnos señalaron no poseer ningún conocimiento previo sobre cómo sus pensamientos están vinculados con sus sentimientos. Conocer dicha relación es crucial para el óptimo desarrollo de su aprendizaje. En esa línea, numerosos estudios han evidenciado el impacto positivo de las intervenciones con la terapia TREC, ya que no solo contribuye a su salud mental y al incremento de su rendimiento académico, sino que ofrece una explicación a la relación entre pensamiento, emociones y conducta. Dicha relación es crucial para el óptimo desarrollo de su aprendizaje. No obstante, algunos estudios han señalado ciertas limitaciones con respecto a la terapia y su efectividad en la mejora de la salud mental de los participantes (Ogakwu et al., 2023; Habsy et al., 2024; Schenk et al., 2020). A este respecto se discute si es necesario la ejecución de la terapia en el entorno académico.

A partir de ello, sostengo que es necesario implementar programas basados en la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) en colegios y universidades del Perú con el objetivo tanto de reducir la ansiedad y estrés en estudiantes, como de mejorar su rendimiento académico. Para sustentar la postura es fundamental establecer ciertos argumentos que ratifiquen los resultados de las investigaciones. Por un lado, se abordarán los beneficios de las intervenciones con la TREC en el desarrollo de conductas adaptativas que potencian el rendimiento académico y, por otro lado, se explicará su impacto en la salud mental de los estudiantes. Del mismo modo, se señalará por qué los cuestionamientos vinculados con su eficacia en el ámbito psicológico no son suficientes para sustraer validez a esta postura.

En ese sentido, el primer argumento sostiene que el tratamiento con la terapia racional emotiva conductual (TREC) mejora las conductas adaptativas que permiten lograr un correcto aprendizaje en los alumnos. En primera instancia, la terapia se focaliza en potenciar la autoeficacia, la cual refiere a la autopercepción sobre las habilidades para efectuar grados de desempeño acerca de situaciones específicas que influyen en su estilo de vida (Kim et al., 2015). En esa línea, niveles altos de autoeficacia fortalecen los procesos cognitivos e

incrementan el desempeño en los alumnos, mientras que niveles bajos de esta se vincula con una percepción negativa de sí mismo y contrariedades para abordar las exigencias educativas (Choi et al., 2009). Es entonces que se puede afirmar que la disminución de la autoeficacia en estudiantes genera constructos irracionales sobre su desempeño académico. Ante esta situación, la implementación de la terapia incrementa significativamente sus niveles de autoeficacia; por consiguiente, disminuye sus creencias irracionales. Particularmente, en la investigación experimental de Kim et al. (2015), las intervenciones en grupo de la TREC permitieron que los estudiantes dialoguen con otros estudiantes que también presentaban el mismo evento estresor; así, compartieron entre ellos sus recursos de afrontamiento y estrategias de resolución de conflicto, de tal forma que los participantes lograron reemplazar sus creencias irracionales por pensamientos saludables y cambiaron su forma de percibir su circunstancia académica. En consecuencia, se reconocieron como capaces de hacer frente al agente estresor y lograron aplicar las estrategias aprendidas en la intervención grupal. Este hallazgo revelaría el gran alcance que supone la aplicación de la TREC grupalmente, dado que se ha evidenciado su eficiencia y efectividad en los participantes al compartir sus estrategias académicas.

Luego de haber consolidado una adecuada percepción de sí mismo, la implementación del modelo terapéutico se complementa con la promoción de la motivación en los alumnos en función de un eficaz desarrollo académico. De este modo, ambas conductas se apoyan mutuamente para la mejora del aprendizaje en el estudiante. Bajo este punto de vista, la motivación surge como respuesta a un objetivo y provoca un cambio en el estado de ánimo del estudiante a nivel psicológico y emocional; dichos efectos incitan al alumno a actuar para lograr sus metas académicas (Rochanah & Silakhuddin, 2022). Es por ello que la motivación es una herramienta fundamental para el aprendizaje de los alumnos (Nur'aini et al., 2022). Al respecto, el modelo de Ellis alude a que el bajo rendimiento académico de los estudiantes y las escasas posibilidades de obtener una nota satisfactoria actúan como activador a las creencias irracionales sobre su desarrollo académico. De esta manera, se perciben a sí mismos de forma peyorativa e incapaces de alcanzar sus objetivos educativos. Este pensamiento irracional ocasiona un impacto negativo a nivel emocional y conductual en el estudiante, por lo que no se verá motivado a esforzarse en su aprendizaje y, por lo tanto, no logrará un adecuado desempeño académico. Es por ello que el modelo terapéutico de Ellis se enfoca en desafiar estas creencias irracionales que limitan la motivación en los estudiantes para su correcto aprendizaje (Nur'aini et al., 2022; Rochanah & Silakhuddin, 2022). En consecuencia, la terapia supondría un impacto positivo en el interés de los alumnos por aprender, puesto que,

al modificar sus pensamientos distorsionados, ya no verían sus circunstancias como imposible de mejorar y serían más constantes y aplicados en su aprendizaje.

Por último, la TREC busca consolidar habilidades en el afrontamiento educativo y resiliencia frente a las demandas académicas, de tal forma que, cuando se presenten nuevamente dichas adversidades y, por lo tanto, pensamientos irracionales, estos se pueden afrontar con efectividad. Al respecto, en la revisión sistemática de Nabila y Setyawan (2024), señalan que la importancia de la resiliencia, frente al afrontamiento educativo, reside en que esta habilidad representa el proceso que atraviesa el estudiante para regular la idea subjetiva que concibe sobre su situación adversa y aprender a controlar las respuestas internas y externas frente a esta. Por lo tanto, permite que el alumno se adecúe a la situación y, gracias a esto, logre desarrollar habilidades de afrontamiento contra la experiencia concebida como negativa. De este modo, las emociones y pensamientos que experimente el alumno se verán reflejados en su conducta frente a su desarrollo académico. En tal sentido, se ha evidenciado que los estudiantes con bajo rendimiento académico presentan escasos niveles de resiliencia (Bernard & Pires, 2006), debido a que evidencian una percepción negativa sobre su circunstancia y pueden preocuparse en exceso al respecto, lo que les impide afrontar esta situación negativa óptimamente. No obstante, al implementar la terapia, los participantes aumentaron su capacidad para controlar sus emociones y percepciones negativas con respecto a su rendimiento educativo y esto les permitió obtener nuevas capacidades cognitivas y conductuales para sobrellevar las demandas y situaciones estresantes en el entorno educativo (Bernard & Pires, 2006; Noormohamadi et al., 2019). Bajo esta perspectiva, sería posible ejecutar la TREC como estrategia terapéutica y recurso esencial para el desarrollo de las conductas adaptativas que contribuyen a un óptimo rendimiento académico en universidades y escuelas peruanas.

Incluso cuando el modelo terapéutico de Albert Ellis se toma en consideración como una intervención efectiva para desarrollar conductas adaptativas que posibiliten el adecuado desempeño académico en los estudiantes, se han suscitado ciertas objeciones respecto a su aplicación en el área psicológica. De este modo, se ha propuesto que la implementación de la TREC no aporta de manera relevante a la mejora de la salud mental en los estudiantes, por lo cual dicha terapia no sería efectiva. Por una parte, se argumenta que la terapia no disminuye el estrés en los estudiantes con efecto a largo plazo. En una investigación experimental en la cual se aplicó la TREC, si bien se demostró una disminución relevante del estrés en los estudiantes, no se logró verificar si este efecto positivo se mantuvo a largo plazo, debido a que el tiempo de seguimiento, luego de haberse implementado la terapia, fue muy escaso y breve

(Ogakwu et al., 2023). Por otra parte, se sostiene que existiría insuficiente evidencia empírica consistente que demuestre el impacto positivo en la reducción de la ansiedad en los estudiantes. Si bien el estudio cuasiexperimental de Schenk et al. (2020) ha encontrado que la TREC facilita la disminución de la activación ansiosa, este no presentó un grupo de control (quienes representan el conjunto de estudiantes a quienes no se les aplica el modelo terapéutico) de tal forma que no se logró evaluar ni analizar las diferencias sobre los efectos que supondría la aplicación de la TREC en los niveles de ansiedad entre los participantes del grupo de control y el grupo de intervención, quienes sí recibieron la terapia. Por ello, a pesar de demostrar un efecto positivo en las intervenciones con la terapia, no se consideró un grupo de control, en consecuencia la aplicación de la TREC no sería congruente para disminuir la ansiedad. Por último, se pone en discusión la efectividad de la implementación de la terapia, debido a la existencia de posibles mejores modelos terapéuticos que obtendrían mejores resultados. Desde esta perspectiva, la terapia Gestalt sería la más apropiada para alcanzar una correcta gestión de emociones, autoconfianza y autoestima en los participantes, puesto que promovería la autoconciencia emocional, de tal modo que el individuo logre reconocer sus sentimientos presentes sin evadirlos y así los exprese, lo cual contribuiría, según estos planteamientos, al conocimiento de sí mismo y, en consecuencia, al incremento de la autoconfianza y autoestima (Habsy et al., 2024). Por lo tanto, desde una perspectiva opositora, la aplicación de TREC no sería un método terapéutico eficaz para el incremento de la salud mental de los alumnos.

A pesar de estos planteamientos, se ha encontrado amplia evidencia científica empírica que sustenta que las intervenciones con la Terapia Racional Emotiva Conductual favorece a la salud mental de los estudiantes. En primer lugar, si bien se argumentó que la aplicación de la TREC no presenta un impacto positivo en los niveles percibidos de estrés, se ha comprobado que esta terapia promueve un correcto manejo del estrés académico en universitarios a largo plazo. En relación con esto, en la investigación experimental de Igbokwe et al. (2019), se realizó un seguimiento de tres meses al finalizar la terapia y los resultados reflejaron la eficacia del tratamiento al demostrar que la reducción notable del estrés en los universitarios se mantuvo durante este periodo de tiempo. La validez de la terapia a largo plazo se demuestra, ya que no solamente se aplica la TREC en los estudiantes, sino que se les enseña un programa de control de estrés al explicarles el modelo ABCDE de Ellis. Por sus siglas en inglés, A refiere al evento estresor; B, a las creencias irracionales generadas por este evento (exigencia, escasa tolerancia a la frustración, desvalorización de su persona); C, a las consecuencias de A y B, como el estrés percibido; D, a la disputa en la cual

se desafían las creencias irracionales con la ayuda de técnicas como la reestructuración cognitiva y conversación consigo mismo; y E, a la efectividad de las nuevas creencias irracionales en su nivel de estrés (Igbokwe et al., 2019). En esa línea, este modelo busca disminuir las creencias irracionales que originan el estrés académico, reacción que impide que el estudiante alcance sus metas académicas (Omeke et al., 2024). Así, al comprender la manera en cómo sus pensamientos afectan a su salud mental, ellos mismos son capaces de regular su nivel estrés, pues, gracias al modelo terapéutico, reconocen el impacto del evento estresor y poseen las herramientas de afrontamiento para modificar sus inferencias cognitivas. En consecuencia, podrían disminuir el grado de estrés a lo largo de su etapa académica.

En segundo lugar, en contraste con la supuesta insuficiencia de evidencia empírica que sustente la efectividad del modelo, ciertas investigaciones han evidenciado que la ejecución de la terapia redujo a gran escala los niveles de ansiedad en el alumnado. En específico, en la investigación experimental de tipo ensayo controlado aleatorizado (ECA) de Sælid y Nordahl (2016), se determinaron y analizaron las diferencias de los efectos de la terapia tanto en un grupo de control como en un grupo de intervención. Dichas diferencias fueron relevantes, ya que los estudiantes que sí recibieron el tratamiento redujeron significativamente sus niveles de ansiedad a comparación con el grupo de control. Además, este resultado perduró al transcurrir seis meses de la intervención. De igual manera, el estudio experimental de Eifediyi et al. (2017) mostró que el nivel de ansiedad en el grupo tratado con la TREC descendió considerablemente (antes de la intervención era 55.56 y, luego, fue 37.23), en contraste con el grupo de control en el cual el nivel de ansiedad se redujo en 0.82. Estos hallazgos demostrarían que la implementación del modelo terapéutico es efectivo y confiable, debido a que se sustenta bajo evidencia empírica, la cual compara el impacto de la terapia entre dos grupos heterogéneos. Además, a través del modelo terapéutico, se reconocen las creencias irracionales, las cuales son extremas y poco flexibles, pues no aceptan el error, por ejemplo, “nunca debo obtener una nota menor a 15”. Estas creencias están estrechamente vinculadas con la ansiedad, puesto que, al no cumplirlas, el estudiante desencadena un estado de alerta. No obstante, al modificar estas creencias irracionales en pensamientos más flexibles mediante la TREC, la ansiedad percibida disminuye (Eifediyi et al., 2017; Gonzales et al., 2004; Sælid & Nordahl, 2016).

En tercer lugar, se arguye que la terapia humanista Gestalt presentaría mejores resultados en la gestión de sus emociones, nivel de confianza y autoestima en los alumnos. Sin embargo, al respecto cabe señalar que, en ciertos estudios cuasiexperimentales se demostró la eficiencia de la terapia racional-emotiva en el bienestar emocional de los

estudiantes, pues luego de la intervención incrementaron su autoconfianza y autoestima, ya que sustituyeron sus constructos irracionales sobre sí mismos por pensamientos lógicos y positivos. Asimismo, lograron desarrollar habilidades de gestión emocional de manera constructiva, por lo que redujeron sus sentimientos de autocrítica e inseguridad y pudieron adaptarse con facilidad a las exigencias académicas (Nisa et al., 2024; Nurshobah et al., 2021). En particular, en el estudio de Nurshobah et al. (2021), la puntuación de autoestima en los estudiantes con dificultades en el aprendizaje aumentó de 72.01 a 77.38 al aplicar el enfoque de Ellis, ya que consiguieron concentrar sus pensamientos en aspectos positivos de sí mismos. Aunque la terapia Gestalt también contribuya al bienestar emocional del participante, no supone un efecto a largo plazo, debido a que únicamente se centra en los sentimientos del “aquí y ahora”, mas no comprende un enfoque estructurado en reconocer y modificar los constructos irracionales que afectan directamente a la regulación de emociones, autoconfianza y autoestima. Por lo tanto, no puede asegurar que los estudiantes puedan aplicar estas estrategias de afrontamiento cuando se presenten específicos eventos estresores, ni logren un cambio de su percepción en relación con su persona y desempeño académico. En contraste, la aplicación de la TREC presenta un efecto positivo a largo plazo en el bienestar de los participantes, ya que les brinda las estrategias para identificar, entender y regular las creencias irracionales, a la vez que enfatiza el desarrollo de la capacidad para la resolución de conflictos, estilos de afrontamiento y adecuada gestión del estrés y ansiedad (Nisa et al., 2024). Por consiguiente, el modelo de Ellis representaría una intervención más eficaz, ya que enfatiza aspectos que la terapia humanista omite: la identificación y reestructuración de pensamientos irracionales y brinda recursos de afrontamiento aplicables a largo plazo.

En conclusión, de acuerdo a lo sustentado anteriormente, es posible afirmar que los programas basados en la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) resultaron eficientes para disminuir los niveles de ansiedad y estrés en los participantes, y, en consecuencia, mejorar su desempeño académico, debido a que fortalece las conductas adaptativas que posibilitan lograr un óptimo desarrollo académico de los alumnos. Pese a que se han presentado ciertas objeciones, las cuales argumentan que las intervenciones con la TREC no contribuirían significativamente al desarrollo de la salud mental de los estudiantes, en tanto sus resultados no son sostenibles a lo largo del tiempo y la terapia Gestalt presentaría resultados más eficaces, existen evidencias científicas que demuestran lo contrario. Dichas evidencias enfatizan que las intervenciones con la TREC posibilitan una permanencia de los resultados en un periodo prolongado, procesos en los cuales, además, se brindan estrategias que pueden emplear los estudiantes tanto a mediano como a largo plazo. Así, la aplicación del

modelo de Ellis no solo demuestra un impacto positivo en el ámbito académico, sino que comprende la fuerza para revolucionar la manera en cómo se entiende el lograr un correcto aprendizaje, de tal forma que este sea valioso y significativo, debido a que ofrece la conexión entre pensamientos, sentimientos y comportamiento. A partir de los argumentos esgrimidos, la implementación de la terapia en colegios y universidades del Perú es sustancial, pues mejora la salud mental de los estudiantes y, como consecuencia, optimiza su desarrollo académico.

REFERENCIAS

- Bernard, M.E., Pires, D. (2006). Emotional Resilience in Children and Adolescence: Implications for Rational-Emotive Behavior Therapy. En: Ellis, A., Bernard, M.E. (Eds.). *Rational Emotive Behavioral Approaches to Childhood Disorders* (pp. 156-174). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/0-387-26375-6_5
- Choi, Y. J., Lee, G. W., Jung, C. H., & Lee, A. R. (2009). The effect of self-disclosure and rational emotive training on communication ability, stress coping behavior, and self-efficacy of nursing students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18 (2), 186–196. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2009.18.2.186>
- Eifediyi, G., Ojugo, A.I., & Aluede, O. (2017). Effectiveness of rational emotive behaviour therapy in the reduction of examination Anxiety among secondary school students in Edo State, Nigeria. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 9(1), 61-76. <https://doi.org/10.1080/21507686.2017.1412329>
- Gonzalez, J. E., Nelson, J. R., Gutkin, T. B., Saunders, A., Galloway, A., & Shwery, C. S. (2004). Rational emotive therapy with children and adolescents: A meta-analysis. *Journal of Emotional and behavioral Disorders*, 12(4), 222-235. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10634266040120040301>.
- Habsy, B. A., Putri, E. E., Saputri, B. K. S., Novitasari, R. P., & Muflikhatin, L. (2024). Penerapan Teknik Kursi Kosong dalam Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Tsaqofah*, 4(3), 1715-1735. <https://ejournal.yasin-alsys.org/tsaqofah/article/view/2977>
- Igbokwe, U. L., Onyechi, K. C. N., Ogbonna, C. S., Eseadi, C., Onwuegbuchulam, A. C., Nwajiuba, C. A., Ugodulunwa, C. C., Eze, A., Omaeze, K., Patrick, C. P., Ekechukwu, L. E., Egbe, C. I., Nnachi, R. A., & Anyaegbunam, E. N. (2019). Rational emotive intervention for stress management among English education undergraduates:

implications for school curriculum innovation. *Medicine*, 98(40).
<https://doi.org/10.1097/md.00000000000017452>

Kim, M. A., Kim, J., & Kim, E. J. (2015). Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy. *Nurse Education Today*, 35(3), 456-460. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.013>

Nabila, F., & Setyawan, A. (2024). Implementation Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach In Improving Psychological Resilience Of Adolescents: A Literature Review In Guidance And Counseling Education. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, 25(2), 219–226. <https://doi.org/10.36769/asy.v25i2.579>

Nisa, K., Abdullah, A., Jazilurrahman, J., & Sahidah, A. (2024). Implementing Rebt at School: The Impact Academic Achievement and Emotional Well-Being. *Society and Humanity*, 2(1), 769-778.
<https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/icesh/article/view/8033/3618>

Noormohamadi, S., Arefi, M., Afshaini, K., & Kakabaraee, K. (2022). The effect of rational-emotive behavior therapy on anxiety and resilience in students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), Artículo 20190099. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0099>

Nur'aini, F. I., Hidayati, A. H., & Maynawati, A. F. R. N. (2022). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Counseling to Increase Students Learning Motivation. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 3(1), 15-24. <https://pamomong.iainsalatiga.ac.id/index.php/pamomong/article/view/7192>

Nurshobah, D., Awalya, A., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Rational Emotive Behavior Therapy Counseling to Increase Self Esteem of Slow Learner Children. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 62-79. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45444>.

Ogakwu, N. V., Ede, M. O., Agu, P. U., Manafa, I., Ezeaku, F., Onah, S. O., Okoro, G. K., Omeke, F. C., Agbigwe, I. B., & Oneli, J. O. (2023). School-based intervention for academic stress management and school adjustment among industrial technical education students: Implications for educational administrators. *Medicine*, 102(2), e32547. <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000032547>

Omeke, F. C., Ede, M. O., Chukwu, C. L., Aroh, P. N., Onyeausi, C. O., Ozor, T. O., Okoro, I. D., Maduakolam, J. N., Agu, F. A., & Aba, S. I. (2024). Can REBT Reduce Academic Stress and Increase Adjustment in Rural Students?. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 42(4), 699-721. <https://doi.org/10.1007/s10942-024-00539-0>

Rochanah, R., & Silakhuddin, M. (2022). Implementation of the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Approach in Fostering Students' Learning Motivation. *Bulletin of Science Education*, 2(3), 115-123. <https://doi.org/10.51278/bse.v2i3.366>.

Schenk, A., Popa, C. O., Olah, P., Suciu, N., & Cojocaru, C. (2020). The Efficacy of Rational Emotive Behavior Therapy Intervention in Generalized Anxiety Disorder. *Seria Médica*, 66(4), 148–151. <https://sciendo.com/article/10.2478/amma-2020-0027>

Sælid, G. A., & Nordahl, H. M. (2016). Rational emotive behaviour therapy in high schools to educate in mental health and empower youth health. A randomized controlled study of a brief intervention. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(3), 196 - 210. <https://doi.org/10.1080/16506073.2016.1233453>.

Warren, J. M. (2010). The Impact of Rational Emotive Behavior Therapy on Teacher Efficacy and Student Achievement. *Journal of School Counseling*, 8(11), 1554-2998. <https://eric.ed.gov/?id=EJ885064>